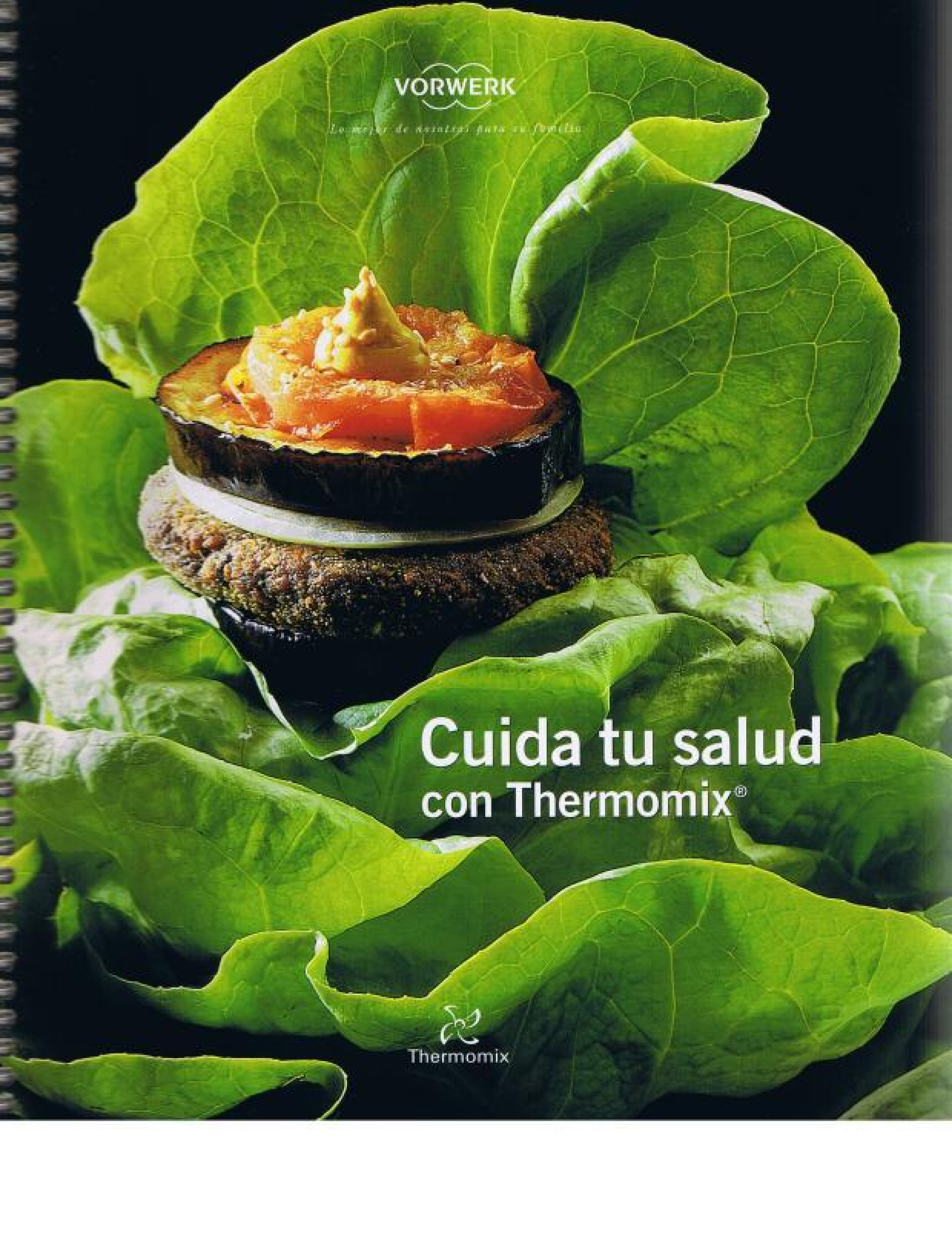

VORWERK
Cuida tu salud
con Thermomix®
Thermomix



Cuida tu salud
con Thermomix®



El equipo de Desarrollo de Recetas de Thermomix España ha contado esta vez con el asesoramiento de la prestigiosa experta en nutrición, la Dra. Inés Urieta. Este magnífico libro de recetas ha sido concebido para ayudar a nuestros clientes a decidir cómo organizar la alimentación de sus familias de forma saludable y equilibrada.

En su introducción, la Dra. Urieta indica las pautas generales a seguir para conseguir una alimentación equilibrada desde el punto de vista nutricional, incluyendo además qué recetas son especialmente adecuadas en casos de diabetes, obesidad, celiaquía, etc. *Cuida tu salud con Thermomix* contiene más de 140 recetas ordenadas según pertenezcan a los diferentes niveles de la pirámide de los alimentos recomendados por la dieta mediterránea. Por ello, encontrarán un mayor número de recetas recomendadas para su consumo diario que de aquellas otras recomendadas únicamente para consumo ocasional.

Con el Thermomix le resultará muy fácil preparar platos apetecibles y al mismo tiempo saludables. Y con este libro, además, podrá elegir sus recetas favoritas entre los diferentes apartados y confeccionar infinidad de menús que, además de contribuir a mejorar su salud, le van a proporcionar la gran satisfacción de llevar a la mesa platos deliciosos y variados.

Es nuestro deseo que disfrute con este libro y esperamos poder contribuir con él a que se anime a cuidar su salud y la de quienes de usted dependan. ¡Nuestro objetivo primordial es la satisfacción de nuestros clientes!

Teresa Barrenechea

Teresa Barrenechea
Directora de Thermomix España
Premio Nacional de Gastronomía

En los últimos años, la esperanza de vida de la población ha aumentado notablemente. Cada vez vivimos más y, por tanto, es importante mantener un estado de salud que nos permita vivir, de la mejor manera posible, los años que vivamos.

La relación entre unos buenos hábitos de vida y la salud ha sido ampliamente demostrada. Pero ¿qué se entiende por hábitos de vida saludables? Básicamente, se trata de seguir una buena alimentación, además de no fumar, beber con moderación y realizar alguna actividad física de manera regular. Sin embargo, a menudo nos resulta difícil tomar las decisiones correctas sobre qué debemos comer y sobre todo, cómo adaptar la vida cotidiana a una alimentación saludable.

La base de una alimentación saludable es el consumo variado y equilibrado. En este sentido, no hay alimentos buenos o malos, cada uno cumple su función para conseguir ese equilibrio. Por lo tanto, salvo prohibición expresa como consecuencia de una patología, intolerancia o alergia, es preciso ingerir alimentos de todos los grupos. Lo importante es ajustar la frecuencia de cada grupo a las recomendaciones nutricionales y comer con moderación.

La dieta mediterránea ha demostrado tener unas propiedades muy beneficiosas para el mantenimiento de la salud y la prevención de determinadas enfermedades como la diabetes, las enfermedades cardiovasculares, la obesidad y la osteoporosis. Sin embargo, nuestra dieta cada vez se aleja más de este patrón de consumo, principalmente debido al aumento del consumo de grasas y proteínas y a la reducción del consumo de hidratos de carbono. En la actualidad, ha aumentado el consumo de frutas y hortalizas y de leche y derivados de la población española, pero ha disminuido mucho el consumo de cereales y además, ha aumentado el consumo de carne. Al mismo tiempo, el consumo de cereales (especialmente cereales integrales) y legumbres, así como el de frutas y verduras, a pesar de haber aumentado, no es suficiente.

En este libro encontrarán una serie de recetas, agrupadas según la frecuencia de consumo recomendada, que les permitirán adaptar sus pautas alimenticias a las actuales recomendaciones nutricionales. Cambiar de hábitos alimentarios no es tarea fácil, pero los beneficios sobre nuestra salud son innegables. Espero que disfruten elaborando estas recetas y que la información nutricional aportada les resulte de utilidad para el mantenimiento de unos hábitos de vida saludables.

Inés Urieta

Inés Urieta

Doctora en Farmacia

Hábitos de vida saludables

En nuestra sociedad se muestra una **preocupación inusitada por la alimentación**. Por una parte, nunca se ha sabido tanto acerca de la alimentación, la nutrición y la seguridad alimentaria. Por otra, nunca ha habido tantas recomendaciones y consejos alimentarios, que en realidad más que ayudar a comprender bien lo que se entiende por una "buena alimentación", han contribuido a desorientar. La transmisión de la información culinaria ha pasado de ser de madres a hijas a centrarse en el terreno de lo informal, a través de revistas, programas televisivos, etc. Por tanto, ahora es más diversa pero también más confusa.

Todo parece apuntar hacia un **alejamiento progresivo de los hábitos alimentarios saludables** y sin embargo, cada vez está más clara y científicamente demostrada la relación entre unos buenos hábitos de vida y la salud. Enfermedades frecuentes en nuestros días, como el cáncer, las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, la obesidad, la osteoporosis y ciertas alergias, se relacionan con factores de riesgo como el tabaquismo, el consumo de alcohol sin moderación, una vida sedentaria y una dieta poco saludable.

La **alimentación** es, junto al **hábito de fumar** y la **inactividad física**, el factor de riesgo más importante en el mantenimiento de un buen estado de salud. Como consecuencia, las nuevas guías alimentarias se alejan cada vez más del clásico modelo dirigido a recomendar ingestas concretas de raciones de alimentos e incorporan recomendaciones relativas a no fumar, practicar ejercicio físico y seguir una alimentación variada y equilibrada. Esto es lo que actualmente se considera como mantener unos **hábitos de vida saludables**.

Para garantizar un estado nutricional adecuado, se debe incorporar una amplia **variedad** de alimentos a nuestra dieta diaria y semanal. Ningún alimento, excepto la leche materna durante los primeros meses de vida, contiene por sí solo todos los nutrientes en cantidades óptimas y en las proporciones correctas para mantener la salud en cualquier condición. Además, las necesidades nutricionales de cada individuo varían según las circunstancias fisiológicas, psicosociales y patológicas de cada momento; así pues, su alimentación también debe adaptarse a cada momento.

Como pauta general, la **dieta mediterránea** ha demostrado tener unas propiedades muy beneficiosas para el mantenimiento de la salud y la prevención de determinadas enfermedades como la diabetes, las enfermedades cardiovasculares, la obesidad y la osteoporosis.

Estudios recientes apuntan a que cambios en los hábitos de vida que incluyan cambios dietéticos, dejar de fumar, consumir alcohol con moderación, realizar ejercicio físico y controlar el estrés, tienen efectos incluso a nivel genético.

Sin embargo, en nuestros días, se tiende a las soluciones inmediatas y no a la **prevención** a largo plazo. Un ejemplo de ello es la realización de regímenes alimenticios estrictos siguiendo dietas mágicas en los meses previos al verano y no la adaptación progresiva a unos hábitos más saludables que ofrezcan resultados a más largo plazo pero más duraderos. En este sentido, otra tendencia observada es el cada vez más frecuente consumo de suplementos vitamínicos, para compensar la falta de unas pautas de alimentación saludable. En general, nos cuesta mucho adoptar medidas preventivas que con el paso del tiempo puedan tener consecuencias significativas, pero la prevención está en la base de la aparición de las enfermedades que más nos afectan en nuestros días y, para ello, un aspecto fundamental es la educación infantil.

Entre los 6 y los 10 años aproximadamente, se presenta una oportunidad única para **educar** a nuestros hijos. Este es un periodo en el que tienen ya muy desarrollada la capacidad de razonamiento y son aún receptivos a

los argumentos que les puedan dar sus padres sobre hábitos saludables. Los estudios científicos nos dicen que existe una relación entre lo que los niños y adolescentes hacen y la salud que tendrán al llegar a adultos. Como norma general, se dan pocos casos de niños obesos que después, cuando crecen, adquieran un peso normal y, por el contrario, muchos niños con peso normal que más tarde desarrollan obesidad. Esto último ocurre sobre todo en personas que pese a tener un peso adecuado en la infancia, tienen ya factores de riesgo, como una dieta poco equilibrada o un estilo de vida sedentario. Por ello, debemos dedicar especial atención a educar a nuestros hijos en la importancia de mantener unos hábitos de vida saludables que incluyan unos buenos hábitos alimentarios y ponerlos en práctica nosotros mismos.

No hay que olvidar que cambiar de hábitos alimentarios **no es tarea fácil**, pero los beneficios sobre nuestra salud son innegables. La esperanza de vida ha aumentado considerablemente en los últimos años y es probable que muchos de nosotros lleguemos a centenarios pero... ¿en qué condiciones? Si tomamos conciencia de la importancia de cuidarnos, la calidad de vida de los años que nos quedan por vivir será sin duda mejor. Así que ánimo, **¡nunca es demasiado tarde para empezar a cuidarse!**

Dieta mediterránea

Estudios llevados a cabo durante los últimos 30 años pusieron de manifiesto que los países de la cuenca mediterránea tenían un menor porcentaje de infarto de miocardio y una menor tasa de mortalidad por cáncer. Los investigadores buscaron las posibles causas de estas diferencias y constataron que la dieta jugaba un papel fundamental. A partir de entonces, se empezó a hablar de la **dieta mediterránea** como un factor a tener en cuenta en la prevención de estas enfermedades.

Tras este descubrimiento, los científicos fueron perfilando los elementos que definían la dieta mediterránea: pasta y arroz, verduras, legumbres, abundante fruta, aceite de oliva, poca carne y mucho pescado, pan integral, y todo sazonado con algunas especias como el ajo, el orégano, algo de pimienta y pequeñas cantidades de buen vino.

En un principio no se sabía a ciencia cierta por qué funcionaba tan bien esta determinada combinación de alimentos. Poco a poco, los nuevos descubrimientos en bioquímica y nutrición humana han ido desvelando las razones de las virtudes de esta dieta cuyas principales características se resumen en:

> Una aportación energética adecuada (más del 50% de la energía procedente de los hidratos de carbono, entre el 25 y el 30% de la energía procedente de las grasas y entre el 10 y el 15% de la energía procedente de las proteínas).

> Una alta calidad de las grasas ingeridas (un alto cociente entre las grasas insaturadas y saturadas) debido al consumo de aceite de oliva.

> Una base vegetal, aportando hidratos de carbono complejos, vitaminas, minerales y antioxidantes.

Sin embargo, la dieta mediterránea es mucho más que sólo un patrón alimentario. Es un estilo de vida que engloba una serie de características propias de la región, incluyendo la socialización durante las comidas, la siesta y la práctica regular de actividad física.

La Fundación Dieta Mediterránea, ha establecido el siguiente decálogo, en forma de consejos, que resume el modelo alimentario mediterráneo:

1 **Utilizar el aceite de oliva como principal grasa de adición.**
Es el aceite más utilizado en la cocina mediterránea. Es un alimento rico en vitamina E, beta-carotenos y un tipo de grasa vegetal (monoinsaturado) que le confieren propiedades cardioprotectoras. Este alimento representa un tesoro dentro de la dieta mediterránea, y ha perdurado a través de siglos entre las costumbres gastronómicas.

2 **Consumir alimentos vegetales en abundancia: frutas, verduras, legumbres y frutos secos.**
Las verduras, hortalizas y frutas son la principal fuente de vitaminas, minerales y fibra de nuestra dieta y nos aportan, al mismo tiempo, una gran cantidad de agua. Es muy importante consumirlas a diario y la cantidad recomendada son cinco raciones entre ambas. Gracias a su contenido elevado en antioxidantes y fibra pueden contribuir a prevenir, entre otras, algunas enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer.

3 **Consumir diariamente pan y alimentos procedentes de cereales (pasta, arroz y sus productos integrales).**
El consumo diario de pasta, arroz y cereales en general es imprescindible por su composición rica en carbohidratos. Nos aportan una parte importante de energía necesaria para nuestras actividades diarias. Hay que tener en cuenta que sus productos integrales nos aportan más fibra, minerales y vitaminas.

4 **Elegir preferentemente alimentos poco procesados, frescos y locales.**
Es importante aprovechar los productos de temporada ya que, sobre todo en el caso de las frutas y verduras, nos permite consumirlas en su mejor momento, tanto a nivel de aportación de nutrientes como por su aroma y sabor.

5 **Consumir diariamente productos lácteos, principalmente yogur y quesos.**
Nutricionalmente hay que destacar que los productos lácteos son excelentes fuentes de proteínas de alto valor biológico, minerales (calcio, fósforo, etc.) y vitaminas. El consumo de leches fermentadas (yogur, bio, etc.) se asocia a una seria de beneficios para la salud porque estos productos contienen microorganismos vivos capaces de mejorar el equilibrio de la microflora intestinal.

6 **Consumir carne roja con moderación y, si puede ser, como parte de guisos y otras recetas.**
Y las carnes procesadas en cantidades pequeñas y como ingredientes de bocadillos y platos. Las carnes contienen proteínas, hierro y grasa animal en cantidades variables. El consumo excesivo de grasas animales no es bueno para la salud. Por lo tanto, se recomienda el consumo en cantidades pequeñas, siempre que se pueda, mejor magras, y formando parte de platos a base de verduras y cereales.

7 **Consumir pescado en abundancia y huevos con moderación.**
Se recomienda el consumo de pescado azul como mínimo una o dos veces a la semana ya que sus grasas –aunque de origen animal– tienen propiedades muy parecidas a las grasas de origen vegetal a las que se les atribuyen propiedades protectoras frente a enfermedades cardiovasculares. Los huevos son ricos en proteínas de muy buena calidad, grasas y muchas vitaminas y minerales que los convierten en un alimento muy completo. El consumo de huevos tres o cuatro veces a la semana es una buena alternativa a la carne y al pescado.

8 **Consumir fruta fresca habitualmente y, ocasionalmente, dulces, pasteles y postres lácteos.**
La fruta fresca tendría que ser el postre habitual en nuestros ágapes, muy por delante de los dulces y pasteles. Las frutas son alimentos muy nutritivos que aportan color y sabor a nuestra alimentación diaria y que se convierten también en una alternativa muy saludable para media mañana y la merienda.

9 **Beber agua. Es la bebida por excelencia en el Mediterráneo.**
El vino se ha de tomar con moderación y con las comidas. El agua es fundamental en nuestra dieta. El vino es un alimento tradicional en la dieta mediterránea que puede tener efectos beneficiosos para la salud, pero que se tiene que consumir con moderación y en el contexto de una dieta equilibrada.

10 **Realizar actividad física todos los días (tan importante como comer adecuadamente).**

Estas recomendaciones se presentan de manera gráfica en forma de pirámide con el fin de facilitar la selección más adecuada de los alimentos que deben formar parte de nuestra dieta.



Planificación de la dieta

Nuestro actual estilo de vida nos obliga a dedicar menos tiempo a la planificación de una alimentación saludable por lo que en estos últimos años, en nuestro país, ha aumentado en gran medida el consumo de productos de elaboración industrial, como los alimentos precocinados o listos para servir, los aperitivos, los postres o la bollería y pastelería industrial. Estos productos originan un mayor aporte de sal, grasas saturadas y azúcares. Nuestro objetivo es brindarles consejos y herramientas prácticas para la planificación de su menú diario utilizando el Thermomix. Estas orientaciones van dirigidas tanto a las personas que comen en casa como a las que comen en el trabajo, con el fin de alcanzar hábitos alimentarios saludables enmarcados en la dieta mediterránea.

Las recomendaciones establecidas en la pirámide de alimentación se expresan en **raciones**. Con el fin de facilitar el seguimiento de estas recomendaciones, se adjunta un cuadro en el que se reparten las raciones de los distintos grupos de alimentos entre las distintas comidas de una semana (ver pág. 14), así como otro en el que se establecen los tamaños correspondientes a las raciones recomendadas en función del alimento de que se trate (ver pág. 15). También se proponen dos menús tipo (primavera-verano y otoño-invierno) que incluyen recetas de este libro (ver págs. 16-17). Estos cuadros permitirán organizar de manera sencilla **menús semanales** que respondan a los objetivos de la dieta mediterránea. Además, en este libro, hemos clasificado las recetas en función de la frecuencia de consumo recomendada de sus ingredientes principales, representada en la pirámide. Así, se presentan en 3 capítulos diferenciados correspondientes a aquellos alimentos cuyo consumo se recomienda varias veces al día, alimentos cuyo consumo se recomienda varias veces a la semana y alimentos para consumo ocasional.

Lo primero y fundamental es saber que los expertos en nutrición recomiendan realizar, como mínimo, cinco comidas al día. Por lo tanto, lo ideal sería seguir la siguiente distribución: desayuno, media mañana, comida, merienda y cena.

El aporte energético del **desayuno** es de gran importancia, ya que nos permitirá lograr un adecuado rendimiento tanto físico como intelectual, en las tareas escolares y en el trabajo diario. Desayunar es algo más que tomar un café, pues el café o las infusiones no nos aportan prácticamente ningún nutriente. Un desayuno completo contribuye a conseguir unos aportes nutricionales más adecuados, puede contribuir a la prevención de la obesidad en los niños y mejora el rendimiento tanto intelectual como físico así como la actitud en el trabajo. Un buen desayuno debe estar compuesto de lácteos (un vaso de leche, un yogur fresco o queso), cereales (pan, galletas, pan integral, repostería hecha en casa o cereales de desayuno) y frutas o zumo natural. También se podría complementar en algunas ocasiones con otros alimentos proteicos como huevos, jamón, frutos secos, etc.

Es recomendable que no pasemos muchas horas sin comer entre el desayuno y la comida por lo que a **media mañana** se puede tomar fruta y yogur desnatado, café con leche y una tostada con tomate y aceite de oliva, un bocadillo de queso y tomate con un zumo de frutas o una barrita de cereales con un yogur de frutas.

La **comida** puede estar compuesta por una ración de arroz, pasta, patatas o legumbres, una ración de pescado, carne o huevo (alternativamente y dando preferencia al pescado), una guarnición de ensalada o verdura, una pieza de pan (preferentemente integral), fruta o zumo de frutas y agua.

Para planificar las comidas principales del día (la comida y la cena) hay que tener en cuenta la tendencia actual al consumo exagerado de proteínas animales, que conllevan siempre un exceso de grasa. En una dieta equilibrada, se pueden consumir platos a base de pasta o arroz como plato único, acompañados de una

ensalada. Del mismo modo, las legumbres, aunque contienen un mayor aporte calórico que las verduras y hortalizas, son una buena fuente de hidratos de carbono y proteínas vegetales, pudiendo constituir el plato principal de la comida. Cuando optemos por un primer plato a base de verduras, podemos acompañarlo de un segundo plato a base de carne o pescado. Con el Thermomix, podemos aprovechar las facilidades que nos ofrece el Varoma para cocinar deliciosos pescados al vapor evitando la adición de grasa. En cuanto a las carnes, trataremos de escoger carnes poco grasas, compensando en las comidas del resto del día el exceso de grasa y calorías, por ejemplo con un primer plato ligero a base de verdura y fruta. Las guarniciones se utilizarán para equilibrar el menú. Así, si el primer plato presenta como ingrediente principal la verdura, la guarnición del segundo plato sería recomendable que fuera a base de patatas o arroz y viceversa.

En casa tenemos más libertad de elección, lo que nos permite innovar recetas ricas y nutritivas. Podemos elegir también los métodos de cocción más saludables. Si nos encontramos fuera de casa, es conveniente elegir las opciones más adecuadas. Por ejemplo, en la cafetería o en un restaurante, podemos optar por ensaladas y/o verduras como guarnición, en lugar de patatas fritas. Entre las carnes, elegir las preparadas con menos aceite (a la plancha, a la parrilla, al horno, etc.), priorizar el consumo de pescado, vigilar el volumen de los platos (no comer todo lo que nos sirven en el plato, y procurar que las verduras ocupen la mayor parte del mismo), preferir los postres a base de frutas y los lácteos desnatados. Otra opción es pedir dos primeros platos, en lugar de un primero y un segundo, ya que los primeros suelen ser menos calóricos.

La **merienda** nos brinda los nutrientes necesarios para completar el aporte energético del día. Podemos elegir una fruta o zumo de frutas, leche o yogur, bocadillo... reservando la bollería para alguna vez por semana.

La **cena** es, generalmente, la última comida del día y debemos procurar consumir aquellos alimentos de la pirámide que no hemos consumido en la comida. También debemos tratar de consumir alimentos fáciles de digerir, como verduras cocidas, sopas, pescados o lácteos, para tener un sueño reparador no perturbado por una digestión difícil. Por lo tanto, en la cena podemos incluir ensalada o verduras cocidas, arroz y pastas integrales, patatas o legumbres (en pequeñas cantidades, ya que pueden producirnos flatulencias), pescados, huevos, aves o pequeñas porciones de carne, pan (blanco o integral), frutas enteras (crudas o cocidas) o lácteos (yogur fresco, leches fermentadas, natillas, etc.)

No hay que olvidar que unos buenos hábitos dietéticos son parte fundamental de unos hábitos de vida saludables, por lo que es importante realizar algún tipo de **actividad física** de manera regular. No importa qué tipo de actividad se realice pero lo que sí es importante es que se mantenga un ritmo, que se realice por lo menos durante treinta minutos y por lo menos tres veces a la semana. También hay que recordar que, para mantener el peso adecuado (IMC –Índice de Masa Corporal– entre 18.5 – 25) o reducir un peso excesivo, es útil mantener un horario de comidas estructurado. Para perder peso, no hay nada más eficaz como perderlo poco a poco y siguiendo unas pautas de alimentación correctas.

En resumen, la **dieta ideal** debe basarse en el consumo de frutas, vegetales, cereales, preferentemente integrales, legumbres, pescados, carnes y lácteos. Dado que las principales fuentes de grasas saturadas en las dietas infantiles suelen ser la leche entera, el queso y las carnes, es aconsejable optar por la leche semidesnatada, por quesos bajos en grasas y por carnes magras o, en el caso del pollo, quitarle la piel. Por el contrario, no se aconseja limitar el consumo de grasas insaturadas como las del aceite de oliva, los frutos secos o el pescado.

Planificación del menú semanal

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	**Lácteo, cereal, fruta** Opcional: 1 ración de grasa (aceite de oliva) y otra de azúcar/mermelada/miel						
	Fruta Lácteo Cereales	Fruta Lácteo Cereales	Fruta Lácteo Cereales	Fruta Lácteo Cereales	Fruta Lácteo Cereales	Fruta Lácteo Cereales	Fruta Lácteo Cereales
Media mañana	**Fruta, lácteo** Opcional: Pan integral, infusión						
	Lácteo Frutos secos	Fruta	Lácteo Frutos secos	Fruta	Lácteo Frutos secos	Fruta	Cereales
Comida	**1º Pasta, arroz, patata, legumbre (acompañados o no de verdura)** **2º Pescado, ave, carne, huevo. Guarnición: verdura (cruda o cocinada), patatas (cocidas o asadas) o cereal** **Postre: fruta fresca o lácteo poco graso** **Pan: preferiblemente integral**						
	Legumbres + verdura Pescado + patatas Fruta Cereales (pan)	Cereales (arroz) Carne + verdura Lácteo Cereales (pan)	Verdura + patatas Carne + ensalada Fruta Cereales (pan)	Ensalada Legumbres + cereales (arroz) Lácteo + Frutos secos Cereales (pan)	Cereales (pasta) + verdura Carne + ensalada Fruta Cereales (pan)	Patatas + verdura Pescado + ensalada Lácteo Cereales (pan)	Ensalada Cereales (arroz/pasta) + legumbres Dulce Cereales (pan)
Merienda	**Fruta, lácteo** Opcional: Pan integral, infusión						
	Fruta Cereales	Fruta Lácteo Cereales (pan)	Fruta Cereales	Fruta Lácteo Cereales (pan)	Fruta Cereales	Fruta Lácteo Cereales	Fruta Lácteo
Cena	**1º Verdura, sopa de pasta** **2º Pescado, ave, huevo. Guarnición: verdura (cruda o cocinada), patatas (cocidas o asadas) o cereal** **Postre: fruta fresca o lácteo poco graso** **Pan: preferiblemente integral**						
	Ensalada Huevo + verdura Lácteo Cereales (pan)	Ensalada + Frutos secos Pescado + patatas Fruta Cereales (pan)	Sopa de cereales (pasta) Huevo + verdura Lácteo Cereales (pan)	Verdura + patatas Pescado + ensalada Fruta Cereales (pan)	Verdura + patatas Cereales (masa) + pescado Lácteo Cereales (pan)	Ensalada de cereales (pasta) Huevo Fruta Cereales (pan)	Crema de verdura Fruta Lácteo + Frutos secos Cereales (pan)

Condimentación Aceite de oliva **Agua** 4-8 raciones/día (200 ml) **Actividad física** > 30 minutos/día

Equivalencia de raciones (adultos)

Grupo/Alimento	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración	Medidas domésticas
Cereales (Arroz, pasta, pan, cereales, cereales integrales)	4-6 raciones día	60-80 g de pasta, arroz (en crudo) 40-60 g de pan 15-25 g (arroz como guarnición)	1 plato normal 3-4 rebanadas o un panecillo
Patatas		150-200 g de patatas 50-60 g (como guarnición)	1 patata grande o 2 pequeñas
Verduras y hortalizas	≥ 2 raciones día (al menos 1 en crudo)	150-250 g 50-80 g (como guarnición)	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande, 2 zanahorias
Lácteos (Leche, yogur, queso)	2-4 raciones día	200-250 ml de leche 200-250 g de yogur 40-60 g de queso curado 80-125 g de queso fresco	1 taza de leche 2 unidades de yogur 2-3 lonchas de queso 1 porción individual
Frutas	≥ 3 raciones día	120-200 g	1 pieza mediana, 1 taza de cerezas, fresas..., 2 rodajas de melón...
Aceite de oliva	3-6 raciones día	10 ml	1 cucharada sopera
Agua	4-8 raciones día	200 ml aprox.	1 vaso o 1 botellín
Actividad física	> 30 minutos día		
Legumbres	2-4 raciones semana	60-80 g (en crudo) 150-200 g (cocidas)	1 plato normal
Pescados y mariscos	3-4 raciones semana	125-150 g	1 filete individual
Carnes magras	3-4 raciones semana	100-125 g	1 filete pequeño, 1 cuarto de pollo o conejo
Huevos	3-4 raciones semana (3-4 huevos semana)	100-125 g	1-2 huevos
Frutos secos	3-7 raciones semana	20-30 g	1 puñado
Grasas (mantequilla, margarina y bollería industrial)	Consumo ocasional y moderado		
Dulces, pasteles, *snacks*, bebidas refrescantes, helados	Consumo ocasional y moderado		
Carnes grasas, embutidos	Consumo ocasional y moderado		
Cerveza o vino	Consumo opcional y moderado en adultos < 2-3 unidades día en varones < 1-1,5 unidades día en mujeres	Vino: 100 ml Cerveza: 200 ml	1 vaso o 1 copa

(Adaptado de SENC, 2004)

Menú semanal (primavera-verano) (2000 kcal)

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	Zumo de naranja Leche desnatada Cereales de desayuno	Kiwi Leche desnatada 5 galletas tipo María	Zumo de naranja Leche desnatada Pan integral con salvado + aceite	Melón Leche desnatada Cereales de desayuno	Zumo de naranja Leche desnatada Pan integral con salvado + mermelada	Zumo integral de mango, naranja y fresa Leche desnatada Pan de centeno + aceite	Zumo integral de mango, naranja y fresa Leche desnatada Pan de molde con semillas de amapola
Media mañana	Yogur líquido con *coulis* de fruta Frutos secos	Yogur líquido con *coulis* de fruta Plátano	Barrita de cereales y miel Batido de frutas con avena Frutos secos	Batido de papaya	Barrita de cereales y miel Zumo integral de pomelo y miel	Yogur líquido con *coulis* de fruta	Pan integral con salvado + jamón ibérico
Comida	Guisantes con jamón Merluza con patatas + verduras Fresas Pan integral con salvado	Ensalada templada de arroz integral Solomillo de ternera al vapor + *papas arrugás* con aceite de cilantro Papillote de plátano y piña Pan integral con salvado	Judías verdes con tomate Pollo a las hierbas Paraguayo Pan integral con salvado	Guiso de verduras Lentejas con arroz Granizado de naranja con fresas Pan integral con salvado	Ensalada de alubias blancas Lasaña vegetal de pasta fresca al huevo Postre de kiwi con salsa de yogur y vainilla Pan integral con salvado	Verdura al vapor con rúcula Chicharro con aceitunas y alcaparras Kiwi Pan de centeno	Guiso de setas de primavera Arroz mediterráneo Financieros de chocolate y pistacho Pan integral con salvado
Merienda	Batido de arándanos	Batido de frutas con avena	Sandía Bebida láctea	Batido de plátano Barrita de cereales y miel	Albaricoques Frutos secos	Melocotón en almíbar Helado de yogur	Crema helada de limón Frutos secos
Cena	Ensalada de vegetales + huevos cocidos Melocotón Pan integral con salvado	Bonito en escabeche + ensalada Pera Pan integral con salvado	Ensalada de frutas y verduras al vapor, con vinagreta de naranja Revuelto de ajetes Fresas Pan integral con salvado	Empanada de maíz con vieiras Cuajado de leche con yogur de cabra + tomate Frutos secos	Patatas al vapor Sardinas en papillote Cerezas Pan integral con salvado	Ensalada de pasta integral Batido de frutas con avena Pan integral con salvado	Alcachofas al limón Croquetas de patatas Manzana Pan de molde con semillas de amapola

Condimentación Aceite de oliva **Agua** 4-8 raciones/día (200 ml) **Actividad física** > 30 minutos/día

Menú semanal (otoño-invierno) (2000 kcal)

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	Zumo de naranja Leche desnatada Pan integral con salvado	Kiwi Leche desnatada Cereales de desayuno	Zumo de naranja Leche desnatada 5 galletas tipo María	Melón Leche desnatada Cereales de desayuno	Zumo de naranja Leche desnatada Pan integral con salvado + mermelada	Zumo integral de mango, naranja y fresa Leche desnatada Pan de centeno + aceite	Zumo integral de mango, naranja y fresa Leche desnatada Pan de molde con semillas de amapola
Media mañana	Yogur líquido con *coulis* de fruta Frutos secos	Yogur líquido con *coulis* de fruta Plátano	Yogur líquido con *coulis* de fruta Frutos secos	Batido de papaya	Batido de frutas con avena	Batido de arándanos	Pan integral con salvado + jamón ibérico
Comida	Habas tiernas rehogadas Revuelto de setas Manzana Pan integral con salvado	Crema de espinacas Hamburguesa de soja Manzanas al vapor Pan integral con salvado	Salmón al vapor con verduras + patatas al vapor Kiwi Pan integral con salvado	Crema de calabaza Guiso "mar y tierra" Compota de manzanas y peras Pan integral con salvado	Repollo salteado Bacalao fresco con ajada Cuajado de leche con yogur de cabra Kiwi Pan de centeno	*Hummus* Pavo al *curry* con arroz + ensalada de tomate* Tatín de peras Pan integral con salvado	Sopa *minestrone* Lubina a la sal Papillote de plátano y piña Pan integral con salvado
Merienda	Batido de plátano	Bebida láctea	Bebida láctea Manzana	Yogur líquido con *coulis* de fruta Barrita de cereales y miel	Manzana Frutos secos	Yogur líquido con *coulis* de fruta	Tejas de almendra
Cena	Sopa de arroz Verduras al vapor con rúcula Kiwi Pan integral con salvado	Ensalada de vegetales *Tagliatelle* verde de pasta fresca con salsa de tomate Mandarina Pan integral con salvado	Ensalada de lechuga* Espaguetis con setas, alcachofas y carabineros Pera Pan de centeno	Zanahorias estofadas agridulces Coca de verduras Mandarina	Hinojo con tomates y aceitunas Tortilla de alcachofas Uvas Pan integral con salvado	Judías verdes con tomate Sorbete de mandarina Pan de molde con semillas de amapola	*Pizza* integral con salsa de tomate y *mozzarella* Macedonia templada de frutas tropicales

Condimentación Aceite de oliva *(aceite aromatizado, vinagreta de pimientos) **Agua** 4-8 raciones/día (200 ml) **Actividad física** > 30 minutos/día

Conceptos nutricionales

Para el correcto funcionamiento del organismo y el mantenimiento de la salud, se necesita un intercambio de energía. Las necesidades energéticas de un individuo son la cantidad de energía que debe ingerir para compensar su gasto calórico. Esta energía va a proceder de las proteínas, los hidratos de carbono y las grasas de los alimentos que ingerimos. Además, para controlar el metabolismo y las diversas funciones del organismo, es indispensable el papel regulador de las vitaminas y minerales.

Las **proteínas** son los principales elementos estructurales de las células y tejidos del organismo, es decir, se encargan de la construcción del cuerpo humano y son la base sobre la que se forman los huesos y los músculos. Además, intervienen en la producción de enzimas, son constituyentes esenciales de ciertas hormonas, participan en los mecanismos de defensa porque forman parte de la estructura de los anticuerpos del sistema inmunitario e intervienen en el proceso de coagulación.

Están **constituidas por aminoácidos**, de los cuales hay ocho que deben ser aportados diariamente a través de los alimentos, ya que no pueden ser sintetizados por el organismo y se denominan aminoácidos esenciales. En niños se considera también esencial la histidina. Teniendo en cuenta la cantidad de aminoácidos esenciales que contienen las proteínas, éstas se clasifican en **proteínas completas o de alto valor biológico** y **proteínas incompletas o de bajo valor biológico**. Las denominadas proteínas de alto valor biológico son aquellas que presentan todos los aminoácidos esenciales en proporciones satisfactorias, como es el caso de las proteínas animales. Por el contrario, cuando algún aminoácido esencial se encuentra en pequeña cantidad, el valor biológico de esa proteína disminuye, como ocurre en las proteínas de origen vegetal denominadas incompletas, de baja calidad o bajo valor biológico.

El aporte diario de proteínas debe suponer entre un 10 y un 15% del valor calórico total de la dieta. Además, en una dieta equilibrada, el 50% de las proteínas debe ser de origen animal o alto valor biológico (carnes, aves, pescados, huevos y lácteos). El otro 50% puede ser de origen vegetal (legumbres, cereales y derivados y frutos secos). Una forma de aumentar el valor biológico de las proteínas de origen vegetal es combinar en la misma comida legumbres (deficientes en metionina) y cereales (deficientes en lisina). De esta manera, se aseguraría el aporte de aminoácidos esenciales y se evitaría el consumo exagerado de grasa saturada y colesterol asociado al abuso de alimentos de origen animal.

Las **grasas** o **lípidos** aportan al organismo fundamentalmente energía (9 Kcal/g) y cumplen una importante función de reserva en el organismo para situaciones de ayuno o de mayores necesidades. Además, son esenciales para el correcto funcionamiento del organismo ya que forman parte de la estructura de las membranas celulares y transportan las vitaminas liposolubles (A, D, E y K) hasta nuestras células. También aíslan el cuerpo impidiendo pérdidas excesivas de calor y envuelven órganos vitales como el corazón y los riñones. Todo esto, sin olvidar que son indispensables para lograr preparaciones con agradable sabor además de que retardan el vaciado gástrico, por lo que aumenta la sensación de saciedad después de su ingesta.

Sin embargo, según el tipo y la cantidad de grasa que consumamos, los lípidos pueden ser nuestros aliados o uno de los principales enemigos para la salud. Por eso, es fundamental conocer qué tipos de grasa existen y cuánta debemos o podemos consumir. Los lípidos más representativos son los triglicéridos,

los fosfolípidos y el colesterol. La mayoría de los lípidos de la dieta están compuestos por triglicéridos formados a su vez por ácidos grasos.

Las ácidos grasos se clasifican en:

> **Ácidos grasos saturados (AGS).** Proceden principalmente de la grasa animal (**carnes rojas**, mantequilla, queso, yema de huevo) y de algunos aceites vegetales como el de coco y palma, que en España se consumen a través de la bollería industrial. El exceso de grasas saturadas es la principal causa de los altos niveles de colesterol LDL (el malo). Además, el abuso de carnes rojas y grasas saturadas aumenta el riesgo de cáncer de colon y, en mujeres, el riesgo de cáncer de mama.

> **Ácidos grasos insaturados,** que se dividen en:

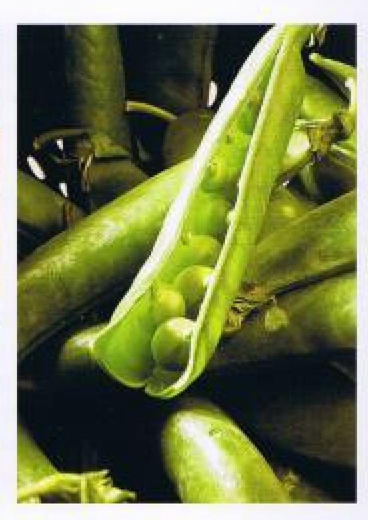
> **Monoinsaturados (AGM)**, se encuentran principalmente en el **aceite de oliva**, frutos secos y semillas. Su principal virtud es que reducen el colesterol LDL (el malo) y elevan el HDL (el bueno). El aceite de oliva aporta además vitamina E y otros antioxidantes.

> **Poliinsaturados (AGP)**, entre los que destacan dos tipos:

> **omega-3**, los encontramos principalmente en el **pescado azul**, algunos vegetales y alimentos enriquecidos. Son ácidos grasos esenciales porque no pueden ser sintetizados por nuestro organismo por lo que deben ser aportados a través de la dieta. Protegen frente a enfermedades cardiovasculares y son beneficiosos frente a algunas enfermedades inflamatorias y autoinmunes. Disminuyen los triglicéridos y mejoran el perfil de lípidos de la sangre. También reducen la tendencia de la sangre a formar coágulos y, por lo tanto, el riesgo de infarto. Además, reducen el riesgo de arritmia, lo que explica que eviten muertes súbitas en enfermos cardiacos.

> **omega-6**, predominan en aceites vegetales como el **aceite de girasol**. Reduce el nivel de colesterol total de la sangre incluso más que el aceite de oliva, pero tiene el inconveniente de que no sólo reduce el LDL (el malo) sino también el HDL (el bueno). Además, es un tipo de grasa poco adecuado para cocinar, sobre todo para freír porque con el calor se degrada y se convierte en una grasa poco saludable. También abundan en otros aceites vegetales como el de maíz o el de soja y en algunos frutos secos como nueces, piñones o pipas de girasol.

Además, existen otro tipo de grasas conocidas como **grasas trans** o lo que es lo mismo **grasas vegetales hidrogenadas**. A diferencia de las grasas saturadas, las grasas trans no tienen ninguna virtud para la salud. Elevan el colesterol LDL (el malo), reducen el HDL (el bueno), aumentan los triglicéridos, puede que interfieran con la insulina y aumenten el riesgo de diabetes y probablemente merman la capacidad de dilatarse de los vasos sanguíneos. Abundan especialmente en productos de bollería industrial como algunas galletas, bizcochos, magdalenas o pasteles envasados, en las frituras de muchas cadenas de cocina rápida y algunos restaurantes, en platos fritos precocinados y en algunas margarinas.

Por último, hay que mencionar el **colesterol**. Aunque tiene mala imagen, este tipo de grasa es fundamental para la síntesis de hormonas así como para construir algunos componentes básicos de las neuronas de nuestro cerebro. Es tan vital que el cuerpo humano se encarga de fabricar la mayor parte del colesterol que necesita, y sólo el 20% procede de los alimentos que comemos. El colesterol, como es una grasa que no se disuelve en la sangre, circula por los vasos sanguíneos envuelto en unas proteínas. Según la naturaleza de éstas, se conocen tres tipos de colesterol:

> **colesterol LDL**, llamado el malo. Se desplaza desde el hígado hasta los distintos órganos para reparar las membranas de las células y fabricar hormonas. Por el camino, deja depósitos de colesterol en el interior de las arterias. Cuanto más LDL hay en la sangre, más colesterol se deposita y mayor es el riesgo de infarto.

> **Colesterol HDL**, llamado el bueno. Se desplaza en sentido contrario, es decir, recoge el exceso de colesterol de las arterias y lo devuelve al hígado, donde es reciclado y eliminado.

> **Colesterol VLDL**, se le considera menos relevante en comparación con el LDL y el HDL pero su importancia radica en que transporta triglicéridos, asociados con un mayor riesgo de infarto, además de colesterol.

Por tanto, en relación con la prevención de enfermedad cardiovascular, deben limitarse los AGS, los ácidos grasos trans y el colesterol; y por el contrario, fomentar el consumo de AGM y AGP omega-3. Una dieta equilibrada proporcionará entre un 30 y un 35% de la energía total diaria procedente de las grasas.

Se recomienda que, de este porcentaje, aproximadamente la mitad sean grasas monoinsaturadas (aceite de oliva), un cuarto de AGS (carne, huevos, lácteos y aceite de coco y palma) y el cuarto restante de AGP (aceite de semillas, frutos secos y pescados azules). Es decir, la relación recomendada de AGS/AGM/AGP debe ser de 1/2/1 y el aporte de colesterol (huevos, vísceras, mariscos, etc.) debe ser inferior a 300 mg/día y menos de 30 mg por ración.

Los **hidratos de carbono** son el principal combustible del organismo. Son valorados por su potencial energético (aportan 4 kcal/g), su poder edulcorante y su alto contenido en fibra. Su principal función es por tanto aportar energía. Normalmente se clasifican en función de su estructura en:

> Simples: monosacáridos (fructosa, glucosa, galactosa) y disacáridos (sacarosa, maltosa, lactosa).

> Complejos: almidón y glucógeno.

Los **hidratos de carbono simples** se digieren y absorben rápidamente, de manera que elevan el nivel de glucosa en sangre más rápidamente. Por su parte, los **hidratos de carbono complejos** requieren más tiempo para ser digeridos, por lo que su absorción y paso a la sangre se produce de manera más lenta y gradual. Se aconseja tomar hidratos de carbono complejos a diario y en abundancia, ya que deben proporcionar más de la mitad de las calorías de la dieta. Con los azúcares simples, la norma es moderación. Los azúcares simples se encuentran presentes en mayor proporción en las frutas, lácteos, productos de bollería, repostería, azúcar, bebidas refrescantes azucaradas, zumos, fruta seca y sus derivados. Los principales alimentos ricos en hidratos de carbono complejos son las legumbres, tubérculos (patatas...), cereales (pan, pasta, arroz...), y en menor proporción las verduras y hortalizas.

Otro tipo de hidrato de carbono fundamental en la dieta es la **fibra**. En realidad es una mezcla de diversas sustancias, la mayoría hidratos de carbono, que no es asimilada por nuestro organismo ya que carecemos de los enzimas necesarios para su digestión. Las funciones que desempeña en el organismo son, entre otras, provocar sensación de saciedad, disminuir la absorción de colesterol y ralentizar la absorción de glucosa así como estimular y regular la función intestinal y disminuir la absorción de sustancias tóxicas. Los alimentos más ricos en fibra son las legumbres, cereales y productos integrales, frutas sin pelar, verduras y hortalizas.

En general, se recomienda que los hidratos de carbono aporten entre el 50 y el 60% de la energía total de la dieta, de los cuales la mayoría deben ser hidratos de carbono complejos limitando los azúcares simples a menos del 10%. Las recomendaciones nutricionales respecto a la fibra en adultos oscilan entre 25 a 30 g/día, y será necesario beber abundante agua para facilitar su acción.

Las **vitaminas** son micronutrientes que, aunque son necesarios en pequeña cantidad, deben ser aportados por la dieta. No sólo son importantes porque su carencia provoca enfermedades, sino porque contribuyen a la prevención de enfermedades crónicas de gran prevalencia, como las cardiovasculares, cáncer e incluso procesos de envejecimiento.

Su clasificación se basa en su solubilidad, lo cual condiciona su modo de acción, su almacenamiento corporal y su toxicidad. Según este criterio, existen dos grandes grupos de vitaminas: las vitaminas hidrosolubles y las liposolubles. Las **vitaminas hidrosolubles** (B_1 o tiamina, B_2 o riboflavina, B_3 o niacina, B_5 o ácido pantoténico, B_6 o piridoxal, B_{12} o cobalamina, Ácido fólico, Biotina y Vitamina C o ácido ascórbico), no se almacenan en el organismo y el exceso de su ingesta se elimina por la orina. Las **vitaminas liposolubles** (Vitamina A, Vitamina D o calciferoles, Vitamina E o tocoferoles y Vitamina K), son solubles en grasa, por lo que se encuentran fundamentalmente en alimentos grasos y pueden almacenarse en mayor o menor grado en el organismo.

En general, los alimentos vegetales son buenas fuentes de vitaminas hidrosolubles, a excepción de la vitamina B_{12}, que sólo se encuentra en alimentos de origen animal, y los alimentos grasos suelen ser buena fuente de vitaminas liposolubles.

Los **minerales** son elementos químicos inorgánicos que se clasifican en función de sus necesidades por parte del organismo. Así, se habla de macronutrientes si sus recomendaciones son superiores a 100 mg/día (calcio, fósforo, sodio, potasio, cloro, azufre, manganeso) y micronutrientes, si sus recomendaciones son menores de 100 mg/día (hierro, zinc, magnesio, yodo, etc.)

La función de los minerales en el organismo es tanto estructural como reguladora. Por ello el mantenimiento de una concentración normal de minerales en los líquidos corporales es vital para el individuo.

Se encuentran ampliamente distribuidos en los alimentos y en general las verduras y frutos secos son buenas fuentes de minerales. Una dieta variada y equilibrada cubriría las ingestas dietéticas recomendadas establecidas en las distintas etapas de la vida.

La biodisponibilidad del mineral, es decir, la porción que es posible utilizar de la cantidad total ingerida, está influida por muchos factores. Entre ellos destacan la cuantía y forma de presentación del mineral, la interacción con otros nutrientes o componentes presentes en los alimentos ingeridos en la misma comida y el proceso culinario o industrial utilizado. Otros factores son propios de cada individuo como la edad, el sexo, el estado fisiológico, el estado nutritivo o la existencia de un estado patológico o su tratamiento. Una dieta variada y equilibrada suele cubrir las ingestas dietéticas recomendadas de nutrientes para las distintas etapas de la vida.

Recetas

Ningún alimento contiene todos los nutrientes esenciales para nuestro organismo sino que cada uno de ellos contribuye a nuestra nutrición de una manera especial y cada nutriente tiene funciones específicas en nuestro cuerpo. No hay por tanto alimentos buenos y malos, sino dietas buenas y malas, es decir, equilibradas y desequilibradas. La pirámide de la alimentación saludable, incluida al final del apartado de la dieta mediterránea, nos ayudará a escoger los alimentos que necesitamos comer todos los días para mantener un buen estado de salud.

En este libro, hemos clasificado las recetas según la frecuencia de consumo recomendada, siempre y cuando no existan intolerancias alimentarias o restricciones de ciertos alimentos.

Como preámbulo, se incluye un apartado de recetas básicas que podrán utilizarse como ingredientes en la preparación de platos más elaborados.

En un primer apartado, se incluyen las recetas correspondientes a los alimentos que se encuentran en la base de la pirámide y de los que se recomienda consumir **varias raciones al día.** Los platos a base de **cereales** (pasta, arroz...), **patatas** y **verduras** deben formar parte de la dieta diaria, en la comida y en la cena. Algunas de las opciones presentadas son muy adecuadas para consumirse como plato único. Las guarniciones se utilizarán para equilibrar el menú. Como postre, se incluirán recetas de los grupos de **frutas** o **lácteos**. Aquí se incluyen también el **agua** y la **actividad física**.

El agua es imprescindible para el mantenimiento de la vida, ya que todas las reacciones químicas de nuestro organismo tienen lugar en un medio acuoso. Además, un consumo adecuado de agua ayuda a prevenir el estreñimiento y a normalizar el tránsito intestinal. **Se recomienda un consumo diario de uno a dos litros de agua** ya que el organismo elimina precisamente esa cantidad cada día a través de la piel, los pulmones, la vejiga y los intestinos. Por lo general, una dieta normal nos aporta los electrolitos necesarios. Sin embargo, en condiciones de fuerte calor o de actividad física excesiva, es indispensable aumentar el aporte de estas sustancias, y sobre todo de sodio, en forma de sales. Existen dos grupos de personas que con frecuencia no beben lo suficiente: los ancianos y los niños. En los primeros, se debe a que su mecanismo de regulación se encuentra ya atrofiado por lo que, con el fin de evitar la deshidratación, no deben esperar a sentirse sedientos para beber agua u otros líquidos. Por su parte los niños requieren una ingesta mayor de líquidos, y su sentido de la sed aún no se ha desarrollado lo suficiente. Además, los menores de 12 años no pueden regular su temperatura del mismo modo que los adultos, por lo que son especialmente propensos a la deshidratación. Los deportistas y las mujeres embarazadas o en periodo de lactancia deben aumentar el consumo de agua.

La actividad física, como dice Valentín Fuster en su libro de *La ciencia de la Salud*, tiene una importancia terrible en la prevención de infartos y accidentes vasculares cerebrales, hasta el punto de que las personas que practican actividad física con regularidad a los cincuenta años tienen una esperanza de vida casi cuatro años mayor que las personas sedentarias. Además, en el sistema nervioso, es un antídoto contra el estrés y reduce el riesgo de Alzheimer en un 60%. En cuanto a los cánceres, se ha observado que la actividad física reduce el riesgo de desarrollar tumores de mama y de colon, dos de los más frecuentes en los países occidentales. También previene la osteoporosis, lo que a su vez fortalece los huesos y reduce el riesgo de fracturas. Por otra parte, favorece el rendimiento intelectual y, paradójicamente descansa pues

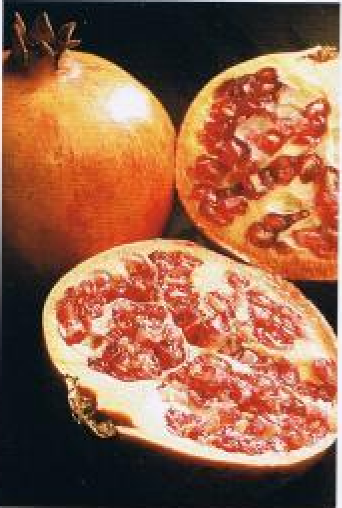
aunque uno puede sentirse cansado en el momento de practicar una actividad física, después, es habitual que se sienta con más energía. Pero el efecto más beneficioso de la actividad física es, seguramente, que estimula a quienes la practican a responsabilizarse de su propia salud. Por lo demás, los beneficios de la actividad física no dependen tanto de su intensidad como de la frecuencia con la que se practique y de su duración. **Se recomienda realizar treinta minutos de actividad física moderada al día**, considerando como actividad física desde realizar una actividad deportiva, pasear (con la condición de que sea a paso rápido) o subir escaleras, hasta limpiar la casa.

El segundo apartado, recoge las recetas correspondientes a los alimentos que se encuentran en los estratos intermedios de la pirámide y cuyo consumo recomendado es de **varias veces por semana**. Son alimentos fundamentalmente proteicos, a base de proteínas vegetales (**legumbres** y **frutos secos**) o animales (**pescado**, **carne**, **huevos**). En España, la ingesta proteica es superior a la recomendada por lo que, con el fin de ajustar a las recomendaciones la ingesta de este nutriente tan importante, una estrategia adecuada es vigilar el tamaño de las raciones que consumimos.

Por último, se incluyen las recetas correspondientes a los alimentos que se encuentran en el vértice de la pirámide. Se trata de alimentos cuyo consumo se recomienda con una **frecuencia ocasional** tales como **dulces** (bollería, caramelos, pasteles, etc.), **bebidas refrescantes**, **helados**, **carnes grasas** y **embutidos, aceites y grasas** (margarina, mantequilla), y el **alcohol**.

Las grasas deben consumirse con moderación debido a su elevado aporte calórico. Las de origen vegetal son mucho más saludables, sobre todo el aceite de oliva virgen. No contienen colesterol y, en general, están compuestas por proporciones elevadas de ácidos grasos monoinsaturados (sobre todo el aceite de oliva) y poliinsaturados (aceites de maíz y girasol). Los aceites tropicales (de palma, palmiste y coco) son una excepción ya que contienen cantidades elevadas de ácidos grasos saturados, por lo que se desaconseja su consumo. Las grasas animales destacan por su contenido en ácidos grasos saturados y colesterol. Los aceites procedentes de pescados poseen cantidades significativas de ácidos grasos poliinsaturados omega-3. Otro tipo de grasas importantes por sus perjudiciales repercusiones sobre la salud son las grasas hidrogenadas o grasas trans. La grasa hidrogenada más conocida es la margarina pero también se utilizan grasas hidrogenadas para la elaboración de numerosos productos de bollería y repostería industrial. En la actualidad la industria alimentaria está desarrollando procesos de hidrogenación que minimicen la aparición de ácidos grasos *trans*. Por tanto, **se recomienda especialmente el consumo de aceite de oliva virgen**, rico en grasas monoinsaturadas (ácido oleico) y antioxidantes, tanto para cocinar como para aliño. En cuanto a las cantidades, la recomendación es de consumir **entre 3 y 6 raciones de aceite de oliva al día** (incluyendo el utilizado para freír y aliñar), considerando una ración una cucharada sopera. Además, se aconseja prudencia con el consumo de margarinas así como un consumo ocasional de embutidos y salchichas por ser muy ricos en grasa saturada, colesterol y sodio.

Las bebidas fermentadas, en especial el vino y la cerveza, son una fuente importante de vitaminas, minerales y antioxidantes naturales. Sin embargo, su consumo abusivo puede incrementar el riesgo de otras enfermedades y de accidentes, y nunca deben tomarse durante el embarazo, la lactancia o en la infancia. El consumo moderado de vino es una característica más en los países de la cuenca del


Mediterráneo y, tanto por el tipo de alcohol como por la manera de consumirlo, puede actuar como protector de la enfermedad coronaria. Así, el vino está presente en la mesa de una manera habitual, mientras que en Europa no está tan ligado al entorno familiar y es más frecuente su consumo excesivo en el fin de semana. Aunque es difícil recomendar el consumo de alcohol conociendo los efectos perjudiciales del mismo cuando se consume en cantidades excesivas, existen numerosos estudios que relacionan el consumo moderado de alcohol, sobre todo vino, con la disminución del riesgo cardiovascular, con su efecto protector de enfermedades como la demencia, y con la regulación de los altos niveles de glucosa después de las comidas. La cerveza sin alcohol es una opción para aquellas ocasiones en las que quiera limitarse completamente el consumo de alcohol y reducir así el aporte de energía. **Las bebidas fermentadas, como el vino, la cerveza, el cava o la sidra, pueden consumirse con moderación** y debe ser una opción personal responsable. **El consumo de bebidas alcohólicas no debería superar las 2-3 unidades al día en varones, y algo menos (1–1,5 unidades) en mujeres**, 1 unidad equivale a 1 copa de vino (80-100 ml) o 1 botellín de cerveza (200 ml).

Al final del libro, se incluye un índice alfabético que al mismo tiempo hace referencia a la especial adecuación de cada receta para la prevención y control de las enfermedades mencionadas (hipertensión arterial, diabetes, enfermedades cardiovasculares, obesidad, osteoporosis y estreñimiento). También, se hace referencia a la adecuación de las recetas para personas con intolerancia al gluten y lactosa o que contienen huevo y pescado con el fin de facilitar la selección de celiacos, intolerantes a la lactosa o personas alérgicas a los alimentos mencionados. Finalmente, se hace referencia a la adecuación de la recetas a las dietas vegetarianas.

En este apartado se incluyen varias recetas de preparados que resulta útil tener disponibles como ingredientes básicos de otras recetas más elaboradas. Uno de los pilares básicos de la dieta mediterránea se refiere a la conveniencia de consumir alimentos poco procesados, frescos y locales. Resulta muy útil y mucho más saludable elaborar eventualmente estas recetas y tenerlas disponibles en la despensa (las sales especiadas, las vinagretas y los aceites aromatizados), en el frigorífico (la masa madre de levadura natural y los coulís) o en el congelador (los caldos y la salsa de tomate en cubitos o vasos de un peso conocido). También se pueden preparar con antelación, aunque su duración es de 3 ó 4 días, la mayonesa y la lactonesa, la pasta fresca, el arroz y las legumbres.

> Recetas básicas

Tiempo con Thermomix: 1 min
Tiempo total: 5 min

(para 100 – 150 g, aprox.)

Sal de verduras
50 g de verdura deshidratada para sopa (zanahoria, puerro, apio, cebolla, etc.)
1 cucharada de cúrcuma
1 cucharada de pimentón dulce
1 cucharadita de ajo seco granulado
1 cucharada de sal marina
½ cucharadita de pimienta en grano

Sal de algas
15 g de alga *wakame* deshidratada
15 g de alga *nori* deshidratada
15 g de alga lechuga de mar deshidratada
100 g de sal marina o 100 g de sal Maldon

Sal para tomate
3 cucharadas de orégano
3 cucharadas de azúcar moreno
3 cucharadas de sal marina o 3 cucharadas de sal Maldon

Sal para carne
1 cucharada de tomillo fresco (sin tallos)
1 cucharada de romero fresco (sin tallos)
1 cucharada de pimienta en grano variada (negra, blanca, rosa y jamaica)
3 cucharadas de sal marina

Sales especiadas

Sal de verduras

1 Ponga todos los ingredientes en el vaso y programe **10 segundos, velocidad progresiva 5-10**. Vierta en un tarro, ciérrelo herméticamente y guárdelo en un lugar seco.

Usos: Para sazonar todo tipo de platos (sopas, verduras, carnes o pescados).

Sugerencia: Si quiere una sal de verduras un poco más picante, añada a los ingredientes 1/2 cucharadita de guindilla seca troceada.

Sal de algas

1 Ponga las algas en el vaso y triture durante **5 segundos, velocidad 7**. Debe quedar la textura como el té. Mezcle con la sal en un bol. Vierta en un tarro, ciérrelo herméticamente y guárdelo en un lugar seco.

Sugerencia: Puede sustituir las algas por 50 g de ensalada de algas deshidratada.

Usos: Para sazonar pescados y mariscos.

Sal para tomate

1 Ponga todos los ingredientes en el vaso y triture durante **4 segundos, velocidad 6**. Vierta en un tarro, ciérrelo herméticamente y guárdelo en un lugar seco.

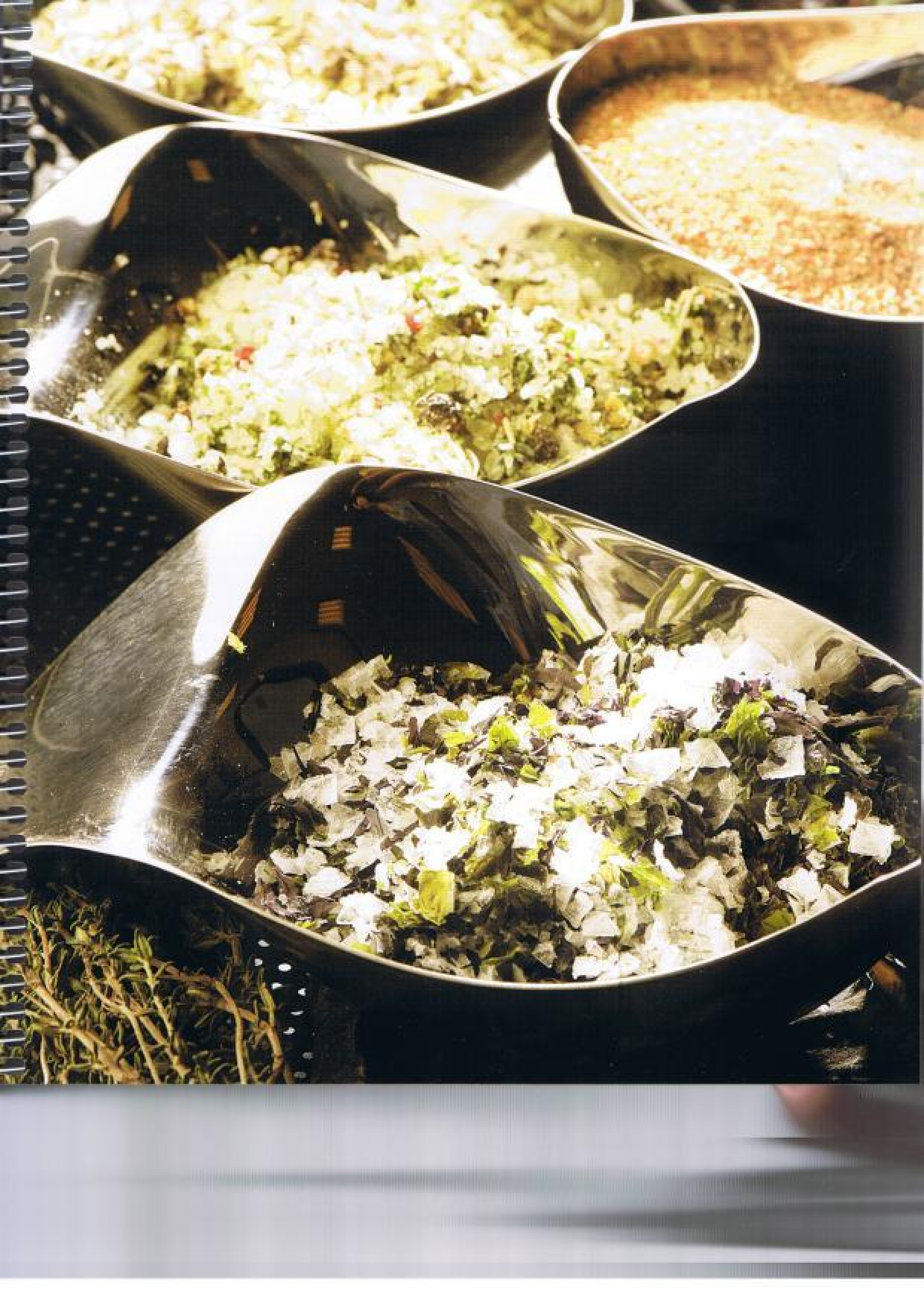
Usos: Para sazonar platos de tomate natural, salsas de tomate, etc.

Sal para carne

1 Ponga en el vaso todos los ingredientes y triture programando **10 segundos, velocidad 6**. Esta sal es de utilización inmediata. Si quiere conservarla, utilice las hierbas secas.

Usos: Para sazonar todo tipo de carnes.

Comentario nutricional: Las sales especiadas resultan muy útiles para aromatizar y condimentar los platos elaborados con el Thermomix, y su elaboración resulta muy sencilla. Además, la sal de verduras resulta especialmente adecuada para las personas con problemas de hipertensión, ya que aporta aroma y sabor a las comidas, con un menor contenido en sodio. Así, una cucharadita de sal de verduras (5 g) contiene 132 mg de sodio frente a los 388 mg que contiene la misma cantidad de sal común.



Tiempo con Thermomix: 5 min
Tiempo total: 5 min

(para 150 – 250 g, aprox.)

Aceites aromatizados de larga duración
250 g de aceite de oliva virgen extra
2 ramitas de albahaca seca

Aceites aromatizados para utilizar en el momento
1 cubilete de hojas de perejil, limpias y secas
1 ramillete de cebollino limpio y seco, cortado en trozos
150 g de aceite de oliva virgen extra

Aceites aromatizados

Aceites de larga duración

1 Ponga el aceite y la albahaca en el vaso y programe **5 minutos, 100º, velocidad 1**. Deje infusionar unos minutos dentro del vaso. Vierta en un recipiente y reserve.

Conservación: Guarde el aceite con la albahaca en un tarro hermético. Se conserva durante varios meses.

Sugerencia: Puede reemplazar la albahaca por diferentes hierbas aromáticas secas (perejil, cilantro, menta, orégano, tomillo, romero, laurel, 1 cucharada de pimienta en grano, 2 ó 3 guindillas, 1 vaina de vainilla, 1 rama de canela, piel de limón o naranja secas, etc.)

Aceites de uso inmediato

1 Ponga en el vaso el perejil y el cebollino y programe **10 segundos, velocidad 7**. Con la espátula, baje los restos de perejil y cebollino de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

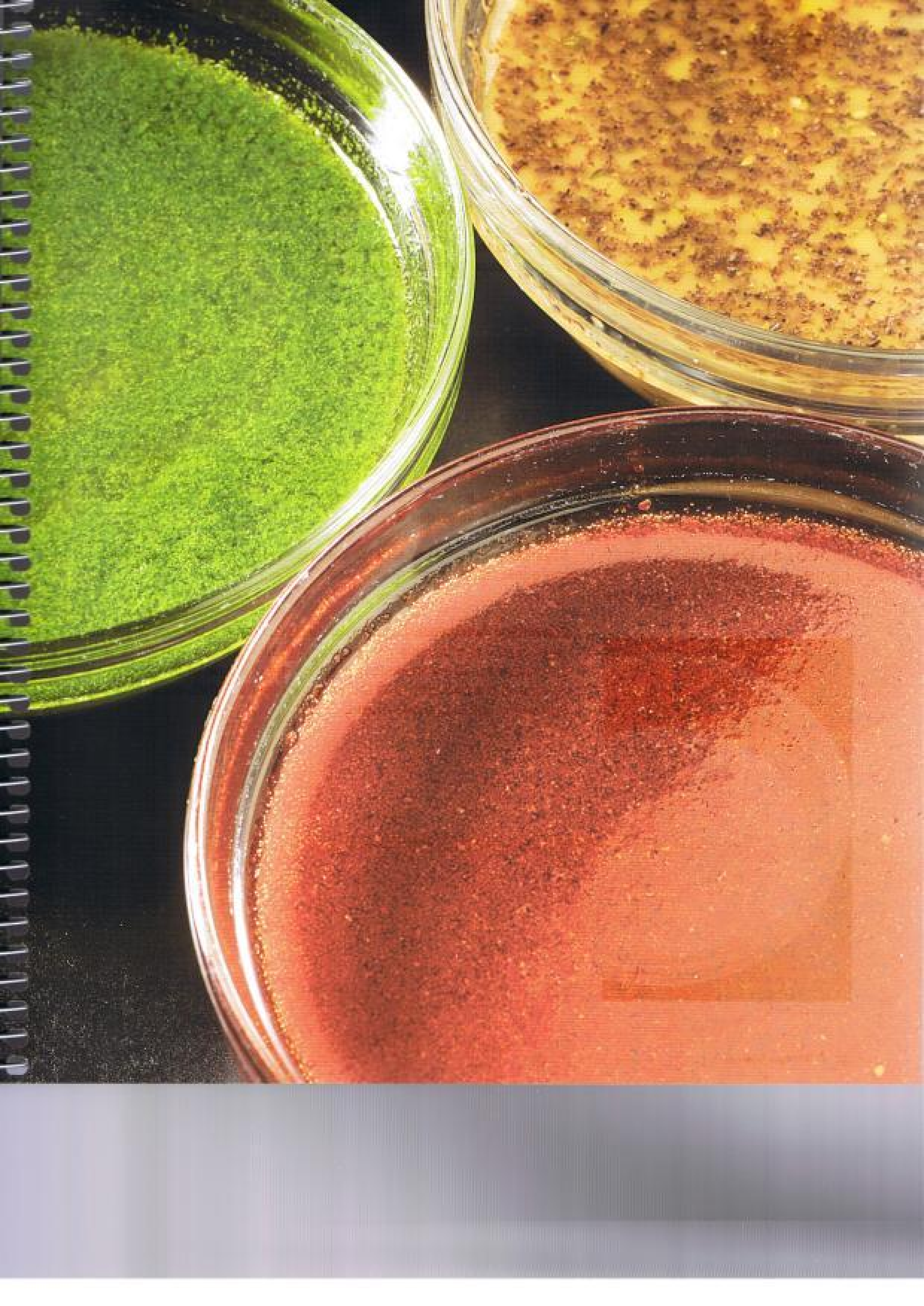
2 Añada el aceite y programe **20 segundos, velocidad progresiva 5-10**. Cuele con un colador fino y reserve.

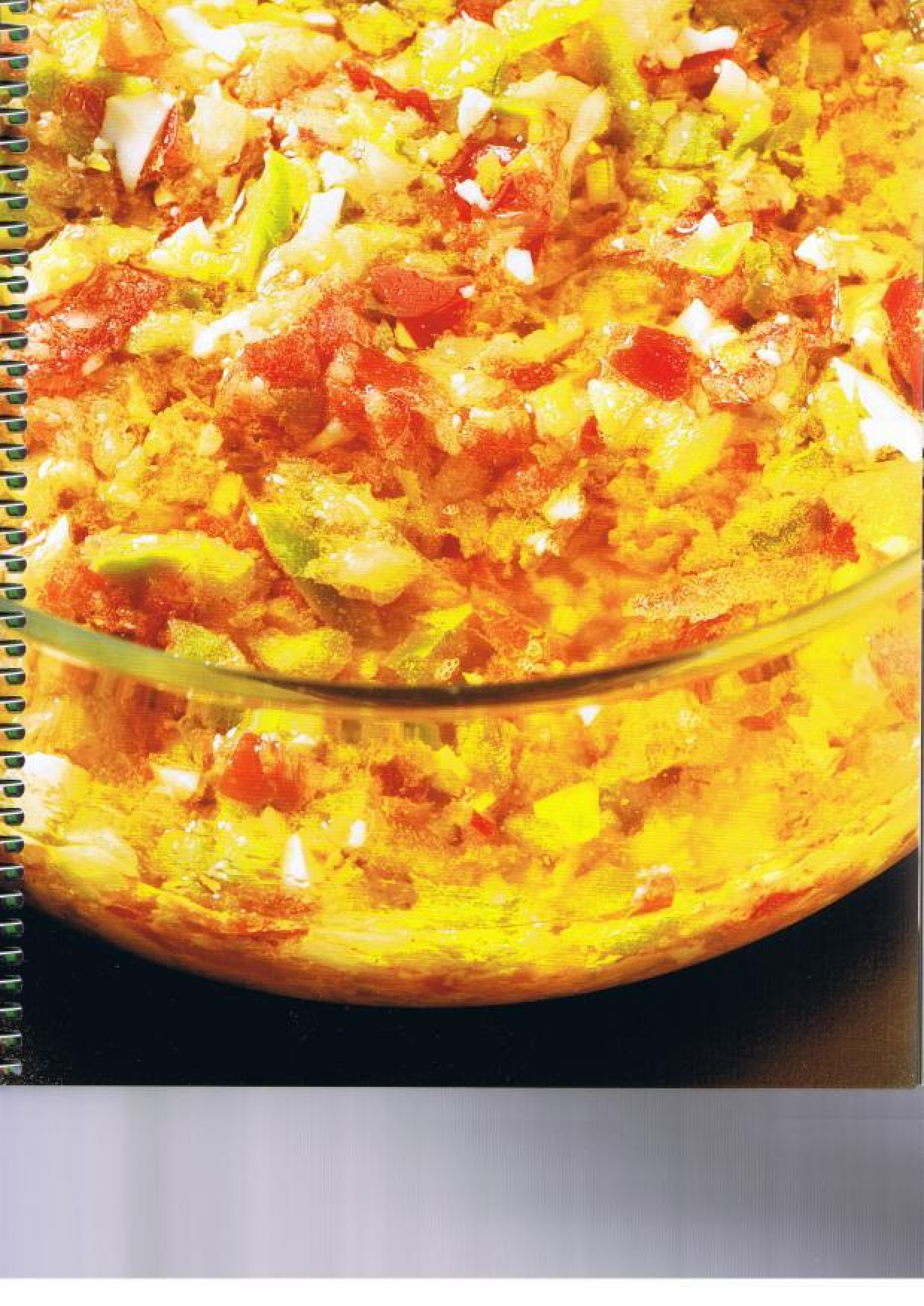
Conservación: Utilícelo directamente o vierta en un tarro hermético y guarde en el frigorífico (se conserva durante una semana).

Sugerencia: Puede reemplazar el perejil y el cebollino por otras hierbas aromáticas frescas (albahaca, menta, tomillo, piel de limón o naranja, aceitunas, etc.).

Nota: Estos aceites aromáticos son perfectos para sazonar las comidas en las dietas sin sal.

Comentario nutricional: El aceite de oliva virgen, rico en grasas monoinsaturadas (ácido oleico) y antioxidantes, está especialmente recomendado tanto para aliño como para cocinar.





Mayonesa higienizada

Tiempo con Thermomix: 2 min, 30 s
Tiempo total: 5 min

(para 500 g)

400 g de aceite de girasol
2 huevos
10 g de vinagre
1 cucharadita de sal

1 Coloque una jarra encima de la tapa del Thermomix, pulse la función **balanza** y pese el aceite. Reserve.

2 Ponga en el vaso los huevos, el vinagre y la sal. Programe **1 minuto, 30 segundos, 80°, velocidad 5**.

3 Cuando acabe el tiempo programado, vuelva a programar inmediatamente **velocidad 5, sin programar tiempo ni temperatura**, y vierta el aceite, poco a poco, sobre la tapa, sin quitar el cubilete. El aceite irá cayendo a hilo dentro del vaso. Pare la máquina cuando haya incorporado todo el aceite.

4 Con la espátula, baje los restos de mayonesa de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas y vuelva a mezclar programando **10 segundos, velocidad 3**.

Comentario nutricional: La mayonesa casera elaborada con el Thermomix tiene menor riesgo de presentar salmonela que la mayonesa casera tradicional. Sin embargo, se deben garantizar las condiciones previas de higienización y el enfriamiento rápido posterior a 2-4 °C, también en condiciones higiénicas. Una vez elaborada, se deberá mantener en refrigeración y consumir en el plazo de 3 a 4 días.



Lactonesa

Tiempo con Thermomix: 5 min
Tiempo total: 6 min

(para 500 g)

400 g de aceite de girasol
150 g de leche
1 diente de ajo (opcional)
1 cucharadita de sal
El zumo de medio limón (opcional)

1 Coloque una jarra encima de la tapa del Thermomix, pulse la función **balanza** y pese el aceite. Reserve.

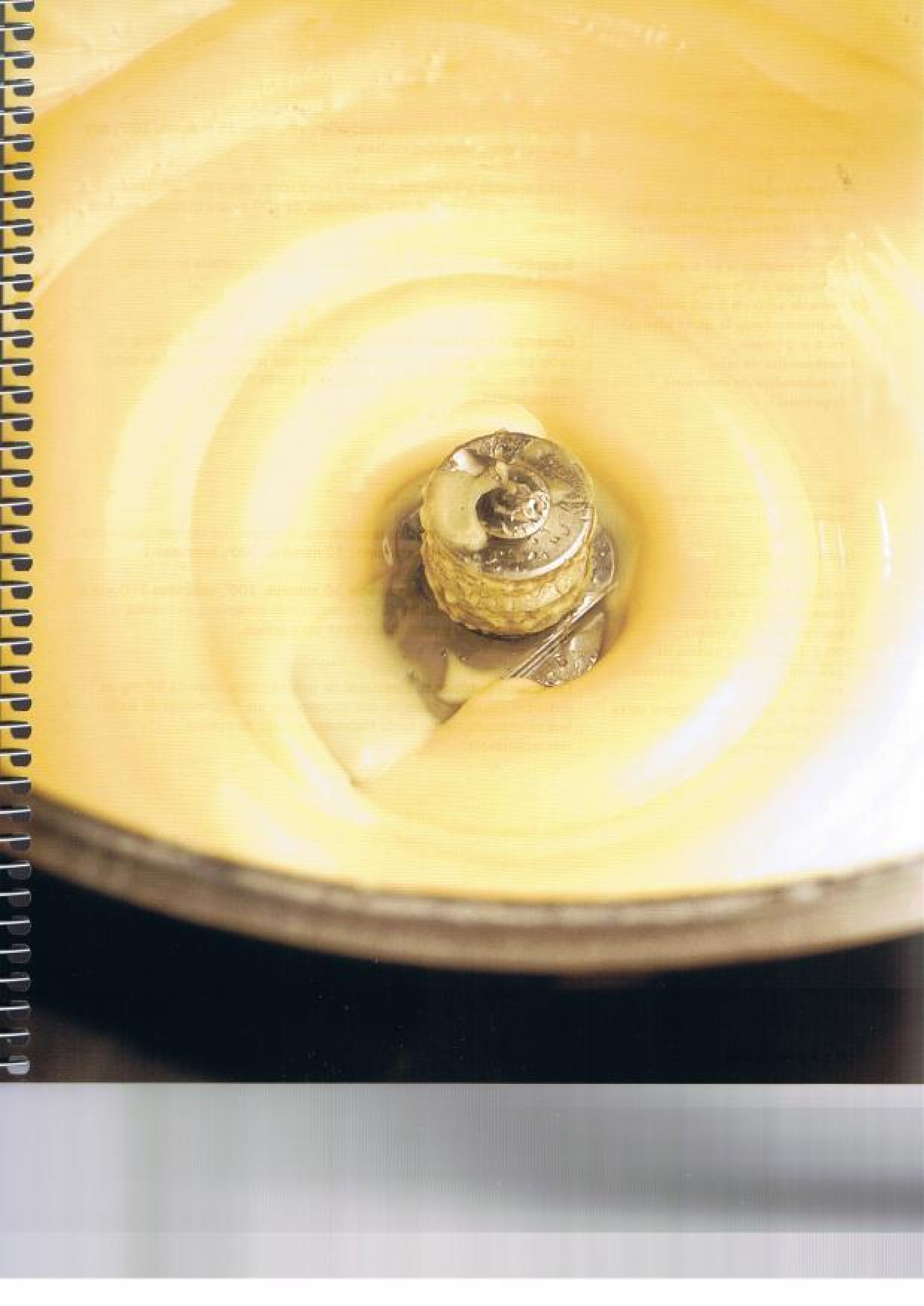
2 Ponga en el vaso la leche, el ajo y la sal. Programe **1 minuto, 37°, velocidad 5** (si no pone el ajo, programe **30 segundos, 37°, velocidad 1**).

3 Cuando acabe el tiempo programado, vuelva a programar **3 minutos, 37°, velocidad 5** y vierta el aceite, poco a poco, sobre la tapa, sin quitar el cubilete. El aceite irá cayendo a hilo dentro del vaso. Pare la máquina cuando haya incorporado todo el aceite.

4 Con la espátula, baje los restos de lactonesa de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas. Añada el zumo de limón y programe **10 segundos, velocidad 3**.

Nota: Puede poner un poco de colorante o mostaza para darle color.

Comentario nutricional: La lactonesa es una salsa alternativa a la mayonesa, para personas que tienen intolerancia al huevo o problemas de colesterol.



Tiempo con Thermomix: 35 min
Tiempo total: 40 min

(para 1500 g)

1300 g de agua
300 g de pechuga de pollo o 300 g de carne magra de ternera en trozos
120 g de zanahoria en 2 ó 3 trozos
1 nabo en 2 ó 3 trozos
1 rama de apio en 2 ó 3 trozos
1 de puerro (solo la parte blanca) en 2 ó 3 trozos
1 cucharadita de sal
½ cucharadita de colorante (opcional)

Caldo de carne (pollo o ternera)

1 Ponga en el vaso todos los ingredientes. Programe **35 minutos, 100°, giro a la izquierda, velocidad cuchara**.

2 Cuele el caldo a través del cestillo y sirva como una sopa. Si lo desea, puede congelarlo en cubitos o porciones de 100 g para utilizarlo en otros guisos.

Sugerencia: Puede servir el caldo con la pechuga cortada en trozos pequeños.

Comentario nutricional: Este caldo de carne básico aporta 125 mg de sodio por 100 g de caldo, lo que supone casi un 70% menos de sodio que el aportado por un caldo elaborado a partir de cubitos comercializados.

Tiempo con Thermomix: 40 min
Tiempo total: 40 min

(para 1500 g)

1 cebolla (en cuartos)
1 zanahoria en 2 ó 3 trozos
1 puerro en 2 ó 3 trozos
500 g de espinas y cabeza de pescado (rape, mero, merluza, etc.)
50 g de aceite de oliva virgen extra
1500 g de agua
1 cucharadita de sal

Caldo de pescado

1 Ponga en el vaso la cebolla, la zanahoria, el puerro, las espinas de pescado y el aceite. Rehogue programando **10 minutos, 100°, velocidad 1**.

2 Añada el agua y la sal y programe **30 minutos, 100°, velocidad 1**. Cuele el caldo a través del cestillo. Si lo desea, puede congelarlo en cubitos o porciones de 100 g para utilizarlo en otros guisos.

Comentario nutricional: Este caldo de pescado básico aporta 97 mg de sodio por 100 g de caldo, lo que supone casi un 75% menos de sodio que el aportado por un caldo elaborado a partir de cubitos comercializados.

Tiempo con Thermomix: 30 min, 4 s
Tiempo total: 32 min

(para 1200 g)

200 g de repollo en 2 ó 3 trozos
100 g de nabo blanco en 2 ó 3 trozos
100 g de zanahoria en 2 ó 3 trozos
100 g de apio en 2 ó 3 trozos
100 g de puerro (solo la parte blanca) en 2 ó 3 trozos
1 cebolla pequeña en cuartos
1 tomate pequeño
1200 g de agua

Caldo de verduras

1 Ponga en el vaso el repollo, el nabo, la zanahoria, el apio, el puerro, la cebolla y el tomate. Trocee programando **4 segundos, velocidad 4**.

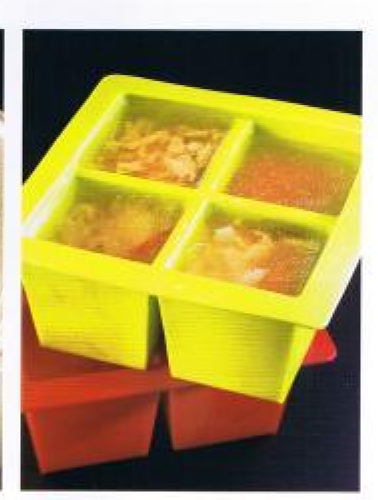
2 Agregue el agua y programe **30 minutos, 100º, velocidad 1**. Se conserva durante 2 ó 3 días en el frigorífico.

Sugerencias: Puede cambiar las verduras a su gusto. Puede colarlo y aprovechar las verduras, servirlo como una sopa o puede congelarlo en cubitos o porciones de 100 g para utilizarlo en otros guisos. Si sólo necesita el caldo, puede aprovechar las verduras sofriendo unos dientes de ajo con unos taquitos de jamón y 50 g de aceite de oliva virgen extra. Para ello, vierta estos ingredientes en el vaso y programe **7 minutos, 100º, velocidad 1**. Vuelque sobre las verduras y sirva.

Comentario nutricional: Este caldo de verdura básico aporta 12 mg de sodio por 100 g de caldo, lo que supone un 97% menos de sodio que el aportado por un caldo elaborado a partir de cubitos comercializados.







Tiempo con Thermomix: 37 min, 10 s
Tiempo total: 40 min

(para 1000 g)

- 1000 g de tomate natural o en conserva (tomate entero pelado y escurrido)
- 200 g de cebolla en cuartos
- 3 dientes de ajo
- 50 g de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de orégano
- 1 – 2 ramitas de albahaca

Salsa de tomate

1 Ponga el tomate en el vaso y tritúrelo programando **5 segundos, velocidad 5**. Retire del vaso y reserve.

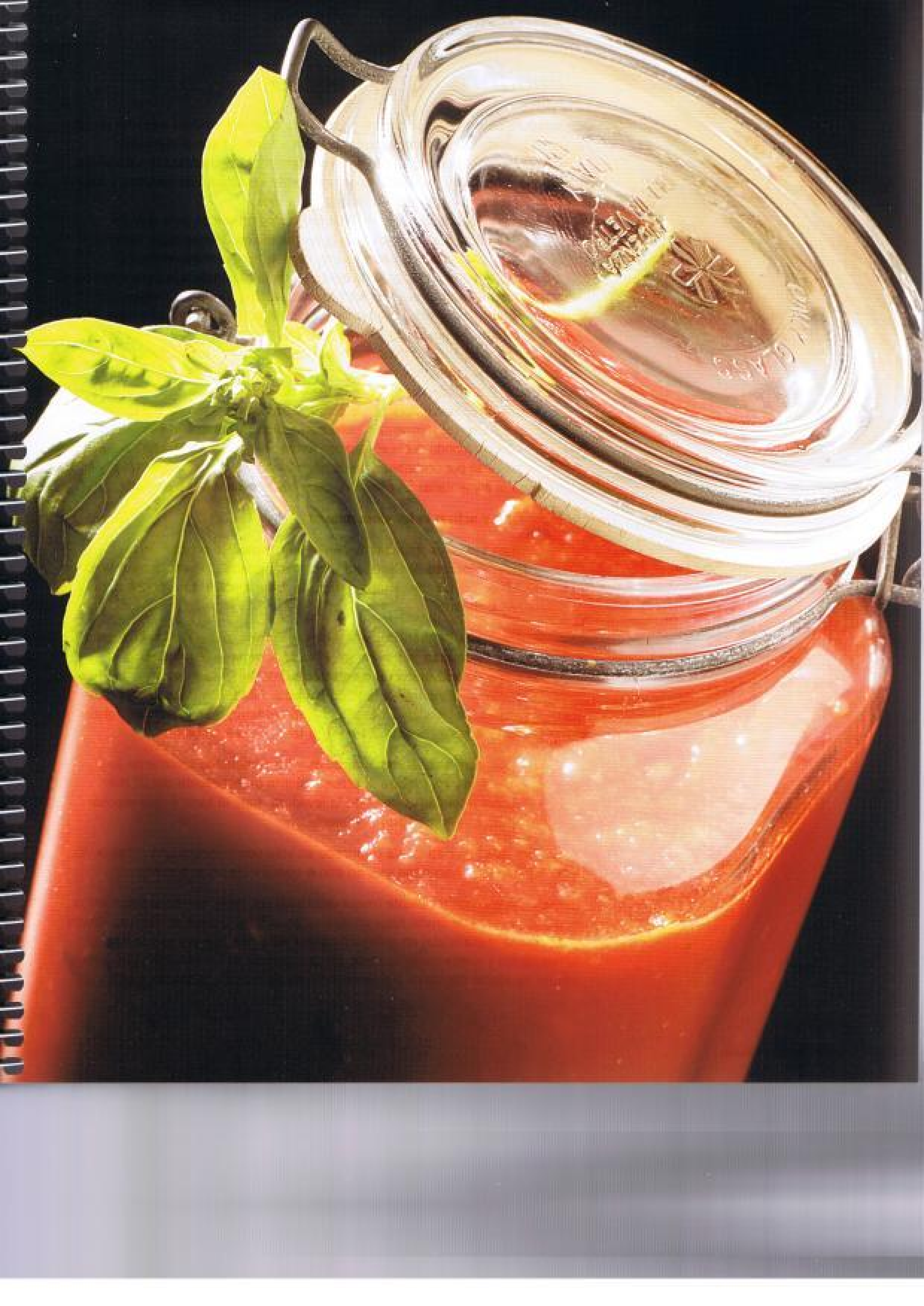
2 Sin lavar el vaso, ponga la cebolla y los ajos. Programe **5 segundos, velocidad 4**. Con la espátula, baje los restos de cebolla y ajo triturados de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

3 Vierta el aceite y sofría programando **7 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1** (si le gusta más triturado, programe **7 segundos, velocidad 5**).

4 Añada el tomate reservado, el azúcar, la sal, el orégano y la albahaca. Programe **30 minutos, temperatura Varoma, velocidad 2**; retire el cubilete y coloque el cestillo apoyado en sus 4 patitas sobre la tapa para evitar salpicaduras y que evapore mejor. Si utiliza tomates en conserva, programe **30 minutos, 100º, velocidad 2**.

Comentario nutricional: Esta receta de salsa de tomate aporta 180 mg de sodio por 100 g de salsa frente a los 340 mg de sodio por 100 g que presenta la salsa de tomate frito comercializada. Además, hay que tener en cuenta que el contenido en sodio del tomate natural y del tomate pelado enlatado es similar mientras que el contenido en sodio del tomate triturado es muy superior (590 mg de sodio por 100 g). Si se elabora sin sal, el aporte de sodio es de sólo 8 mg por 100 g.





Tiempo con Thermomix: 10 s
Tiempo total: 4 días

(Cantidades necesarias para cada uno de los 4 días)

100 g de agua mineral a temperatura ambiente
30 g de harina integral de trigo o harina integral de centeno
50 – 70 g de harina de fuerza

Levadura natural (impulsor de masa ácida)

La levadura natural o impulsor de masa ácida es el ingrediente esencial de los grandes panaderos. Está compuesto de agua y harina. Pero el elemento fundamental es el tiempo. El objetivo es favorecer la fermentación natural de modo que el gluten y los azúcares se conviertan en dióxido de carbono y ácido láctico que elevan y proporcionan sabor a la masa.

El agua no debe tener cloro ni otros productos químicos para que no destruyan las bacterias que provocan la fermentación. Utilice agua mineral (o agua del grifo que haya reposado en una jarra) a temperatura ambiente.

La harina integral (de trigo o de centeno) es la más indicada para empezar la levadura natural ya que hay más bacterias en la cáscara de los cereales. Si quiere un pan blanco, utilice únicamente harina de fuerza para alimentar la levadura natural. Si quiere un pan integral (de trigo o de centeno) use sólo estas harinas en la preparación. Cuando vaya a hacer un pan, puede mezclar varios tipos de harinas. La mezcla de harinas y azúcares, junto con el tiempo de fermentación, da a nuestro pan un aroma y un sabor únicos.

El tiempo no se puede especificar porque depende de la temperatura ambiente. En verano, por ejemplo, fermenta mucho más rápido. Sabrá que la levadura natural está en su punto cuando doble el volumen antes de 4 horas. La levadura natural puede estropearse por contaminación de otras bacterias y "morir". Olerá mal y no reaccionará al alimentarla. En ese caso, debemos tirarla y volver a empezar.

Para preparar y activar la levadura natural

1er día. Ponga todos los ingredientes en el vaso y mezcle programando **10 segundos, velocidad 3**. Obtendrá una masa pegajosa. Vierta la mezcla en un tarro grande de cristal con la tapa perforada. Deje reposar durante 24 horas a temperatura ambiente.

2º día. La levadura natural ocupa el mismo volumen que el día anterior pero ha formado un líquido marrón por encima. No se aprecia la fermentación. **Procedimiento de activación (alimentación):** Coloque el tarro sobre la tapa del vaso del Thermomix y pulse la función **balanza**. Añada los ingredientes de la lista y mezcle muy bien con la espátula. Tape el tarro, marque con un rotulador el nivel y deje reposar durante 24 horas a temperatura ambiente.

3er día. La levadura natural tiene burbujas y ha aumentado levemente su volumen. Tire la mitad y repita el procedimiento de activación del 2º día. Marque con un rotulador el nivel de la levadura, tape el tarro y deje reposar durante 24 horas a temperatura ambiente.

4º día. La levadura natural ha duplicado su volumen y parece una esponja. Ya está lista y puede hacer con ella un pan o conservarla en el frigorífico.

Conservación: En un recipiente (mejor de cristal) con tapa, que no sea hermético. Si utiliza un tarro de cristal haga un agujero en la tapa. Guarde la levadura natural (impulsor de masa ácida) en el frigorífico una vez preparada, así se paraliza la fermentación y queda como dormida. En la superficie se forma un líquido marrón con un agradable olor ácido a alcohol. Actívela de vez en cuando, aunque no la





vaya a utilizar. Así evitará que aumente el sabor ácido. Tenga en cuenta que siempre debe desechar la mitad de la levadura natural y después añadirle los ingredientes para activarla. Guárdela siempre tapada y en el frigorífico.

Si quiere hacer un pan y además conservar levadura natural, active el total de la levadura añadiendo el doble de los ingredientes de la lista en un recipiente más grande. Pese la cantidad de levadura natural que necesita para hacer el pan y guarde el resto en un recipiente de cristal en el frigorífico.

Comentario nutricional: La fermentación de un alimento mejora su digestibilidad y valor nutricional ya que los microorganismos responsables de este proceso (levaduras, mohos, bacterias) transforman los hidratos de carbono, proteínas y grasas, en azúcares sencillos, aminoácidos y ácidos grasos libres, más fáciles de asimilar. Además, los microorganismos sintetizan vitaminas. Esta masa madre sirve como base para la elaboración de panes completamente artesanos.

Cocción de legumbres

1 El tiempo de cocción de las legumbres depende mucho del tipo de legumbre, del tamaño y del tiempo que lleven secas (son más tiernas las de la misma temporada). Por eso, deberá comprobar si están bien cocidas y, si fuera necesario, programar unos minutos más a la misma temperatura y velocidad.

2 Lave las legumbres con agua fría y póngalas a remojo en un bol grande durante un mínimo de 8 horas.

3 Las legumbres tienen que estar bien cocidas para que no resulten indigestas. Durante la cocción, deben estar siempre cubiertas de agua. Añádala por el bocal siempre que sea necesario (a los garbanzos, agua hirviendo, y a las judías, agua fría).

4 Sirva las legumbres directamente con el caldo de verduras. Puede escurrirlas y utilizarlas para una ensalada, triturarlas para puré, rehogarlas con un sofrito o añadirlas a otros guisos.

5 Puede poner las verduras en el cestillo con las legumbres, para que no se rompan, o en el vaso para que el caldo quede más denso (en este caso, programe **giro a la izquierda, velocidad cuchara**).

Cocción de alubias

Tiempo con Thermomix: 1 h, 40 min
Tiempo total: 10 h

(para 4 raciones)

Para remojar alubias
300 g de alubias blancas
1 000 g de agua fría, reserve 1 vaso de agua del remojo para cocer

Para cocer
1 400 g de agua + cantidad necesaria para rellenar el vaso
½ cebolla cortada en trozos
1 zanahoria cortada en trozos
1 puerro cortado en rodajas
1 – 2 dientes de ajo sin pelar
5 granos de pimienta negra
50 g de aceite de oliva virgen extra
1 cucharadita de sal
1 hoja de laurel o 1 ramita de hierbas frescas (perejil, hierbabuena, menta, tomillo, romero, etc.)

1 Lave las alubias con agua fría y póngalas a remojo en un bol grande durante un mínimo de 8 horas.

2 Vierta en el vaso 250 g del agua de remojo. Lave bien y escurra las alubias en el cestillo. Sitúe el cestillo en su posición dentro del vaso. Incorpore las verduras, el aceite, las especias y cubra con agua fría, respetando el nivel máximo del vaso. Programe **40 minutos, 100º, velocidad 2**.

3 Cuando acabe el tiempo programado, añada 300 g aprox. de agua fría por el bocal y vuelva a programar **30 minutos, 100º, velocidad 2**. Compruebe que estén bien cocidas. De no ser así, añada otros 300 g aprox. de agua fría y la sal por el bocal. Programe **30 minutos, 100º, velocidad 2**.

Comentario nutricional: Las legumbres, por su contenido en oligosacáridos no digeribles que son fermentados por las bacterias intestinales, dan lugar a la formación de gas. Esto explica los problemas de meteorismo y flatulencia que aparecen tras su ingesta. Esta receta ayuda a evitar este problema al romper el hervor con agua fría durante la cocción, al mezclarlas con verduras, y al añadir condimentos carminativos como tomillo, romero, etc. También resulta muy eficaz terminar la comida con una infusión digestiva o con un yogur, que contribuye a mantener el equilibrio de la flora intestinal.

Tiempo con Thermomix: 1 h, 42 min
Tiempo total: 10 h

(para 4 raciones)

Para remojar garbanzos
250 – 400 g de garbanzos
1 pellizco de sal
1000 g de agua caliente

Para cocer
1400 g de agua
½ cebolla cortada en trozos
1 zanahoria cortada en trozos
1 puerro cortado en rodajas
1 – 2 dientes de ajo sin pelar
5 granos de pimienta negra
50 g de aceite de oliva virgen extra
1 cucharadita de sal
1 hoja de laurel o 1 ramita de hierbas frescas (perejil, hierbabuena, menta, tomillo, romero, etc.)
Agua hirviendo

Cocción de garbanzos

1 Lave los garbanzos con agua fría y póngalos a remojo en un bol grande durante un mínimo de 8 horas.

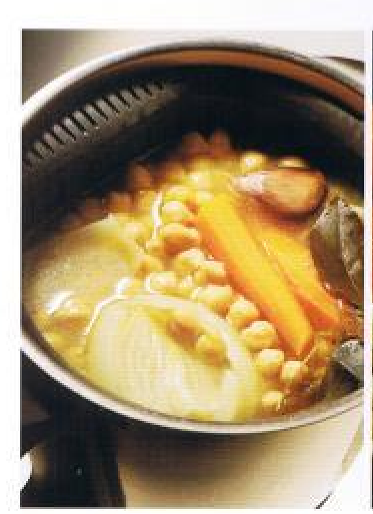
2 Ponga el agua en el vaso y programe **12 minutos, 100°, velocidad 1**. Lave bien y escurra los garbanzos en el cestillo. Pele y corte las verduras y colóquelas en el cestillo, junto con los garbanzos.

3 Ponga el cestillo dentro del vaso y añada el aceite, la sal y las especias. Programe **30 minutos, 100°, velocidad 2**.

4 Cuando acabe el tiempo programado, añada por el bocal 300 g aprox. de agua hirviendo y vuelva a programar **30 minutos, 100°, velocidad 2**.

5 Al acabar el tiempo programado, vuelva a añadir 300 g aprox. de agua hirviendo y programe otros **30 minutos, 100°, velocidad 2**. Compruebe que estén bien cocidos. De no ser así, añada más agua hirviendo y programe **15 minutos más a la misma temperatura y velocidad**.

Comentario nutricional: Las legumbres, por su contenido en fibra, están especialmente recomendadas en patologías como la diabetes, hiperlipemias (aumento de lípidos en sangre) y también como elemento protector frente al cáncer de colon. Por el contrario, deberá limitarse su consumo en patologías gástricas, de vesícula y en procesos inflamatorios intestinales. En ciertos casos, se podrán utilizar en forma de purés o sin piel, ya que éste es el elemento básicamente contraindicado





Tiempo con Thermomix: 20 min
Tiempo total: 20 min

(para 360 g)

800 g de agua
1 cucharadita de sal
350 g de arroz integral

Cocción de arroz integral

1 Ponga el agua y la sal en el vaso. Coloque el cestillo, vierta el arroz y programe **20 minutos, 100°, velocidad 4**, introduciendo la espátula por el bocal y removiendo el arroz dos o tres veces a lo largo de la cocción.

2 Utilice la muesca de la espátula para extraer el cestillo con el arroz y vuélquelo en una fuente.

Nota: Tenga en cuenta el tiempo para la cocción indicado en el paquete de arroz integral, ya que varía mucho de unas marcas a otras.

Sugerencia: Puede conservar el arroz cocido durante 3 días en el frigorífico.

Comentario nutricional: El consumo de arroz integral, a diferencia del de arroz refinado, permite el aprovechamiento de vitaminas del grupo B, fósforo y potasio que, al igual que la fibra, se encuentran fundamentalmente en la cáscara. Además, la cáscara del arroz contiene fitosteroles, con capacidad de reducir los niveles de colesterol sanguíneo, y un alto contenido en silicio, útil para la prevención de la osteoporosis.

Cocción de arroz integral >



Pasta fresca al huevo

Tiempo con Thermomix: 2 min
Tiempo total: 30 min

(para 4 raciones)

400 g de harina de fuerza
4 huevos
1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
1 cucharadita de sal

1 Ponga en el vaso los ingredientes por este orden: la harina, los huevos, el aceite y la sal y programe **2 minutos, vaso cerrado, velocidad Espiga**. La masa no debe quedar pegajosa. Si los huevos fuesen grandes, puede admitir un poco más de harina.

2 Estire la masa sobre papel de horno o entre 2 plásticos de cocina aptos para uso alimentario, previamente espolvoreados con harina. Cuando la masa esté bien fina, corte cuadrados de masa para hacer canelones, rectángulos para hacer lasaña, o utilice una máquina especial para laminar y cortar pasta fresca.

Pasta fresca al huevo con espinacas

Tiempo con Thermomix: 1 min, 20 s
Tiempo total: 30 min

(para 4 raciones)

300 g de harina de fuerza
70 g de hojas de espinacas frescas, limpias y secas
1 huevo
1 pellizco de sal
10 g de aceite de oliva virgen extra



1 Ponga en el vaso la harina y las espinacas. Programe **20 segundos, velocidad 7**.

2 Agregue el huevo, la sal y el aceite. Programe **1 minuto, vaso cerrado, velocidad Espiga**. La masa no debe quedar pegajosa. Si los huevos fuesen grandes, puede admitir un poco más de harina.

3 Estire la masa sobre papel de horno o entre 2 plásticos de cocina aptos para uso alimentario, previamente espolvoreados con harina. Cuando la masa esté bien fina, corte cuadrados de masa para hacer canelones, rectángulos para hacer lasaña, o utilice una máquina especial para laminar y cortar pasta fresca.

Comentario nutricional: La materia prima más recomendada para la elaboración de las pastas es la sémola de trigo duro, el cual tiene un alto contenido en proteínas y es rico en gluten. Desde el punto de vista nutricional, las proteínas del trigo se combinan con las proteínas del huevo (de alto valor biológico) para dar un alimento muy nutritivo.



En este apartado, se incluyen las recetas correspondientes a los alimentos que se encuentran en la base de la pirámide. Los platos a base de cereales (pasta, arroz...), patatas y verduras deben formar parte de la dieta diaria, en la comida y en la cena. Algunas de las opciones presentadas, son muy adecuadas para consumirse como plato único, acompañados de una ensalada. Las guarniciones se utilizarán para equilibrar el menú. Como postre, se incluirán recetas de los grupos de frutas o lácteos. Dentro de este apartado se ha incluido la práctica de actividad física, fundamental para la adquisición de unos hábitos de vida saludables.

Salvo que usted padezca una intolerancia o una enfermedad que prohíba o limite el consumo de alguno de los alimentos incluidos en las siguientes recetas, en este apartado encontrará una gran variedad de platos entre los que escoger diariamente, siguiendo las recomendaciones de la dieta mediterránea.

> Consumo diario
> Cereales
> Patatas
> Verduras y hortalizas
> Frutas
> Lácteos
> Agua
> Actividad física

Los cereales (trigo, centeno, maíz, cebada, avena, arroz y mijo) deben constituir la base fundamental de nuestra alimentación, ya que ellos nos proveen de una fuente importante de energía. Los alimentos que los contienen son las pastas, el arroz, el pan y aquéllos elaborados a partir de sus harinas. Los alimentos integrales son más ricos en fibra, vitaminas y minerales que los refinados.

En general, los cereales son una fuente importante de vitaminas del grupo B, hierro, proteínas de bajo valor biológico (son deficientes en lisina) e hidratos de carbono complejos (almidón) con abundante fibra vegetal; su contenido en grasa y colesterol es despreciable.

En los últimos años se ha observado una gran disminución del consumo de cereales, provocado principalmente porque han perdido prestigio en la dieta, porque se ha menospreciado su contenido en nutrientes y por la idea errónea de que son alimentos que engordan. Sin embargo, se ha incrementado notablemente el consumo de cereales de desayuno. Estos están compuestos en su mayor parte por hidratos de carbono y generalmente son poco grasos, exceptuando los que llevan incorporados frutos secos, coco o chocolate. Su contenido en fibra en general es alto y a menudo están enriquecidos en vitaminas y minerales. Como aspecto negativo hay que señalar que, para aumentar su sabor y textura, se les suele añadir sodio y azúcares por lo que, como en todo, debe prevalecer la moderación y la variedad.

Se recomienda el consumo de 4 a 6 raciones de cereales y derivados al día, con una presencia importante de preparados integrales. Cabe destacar la presencia de gluten (proteína) en trigo, centeno, cebada y avena por lo que estos cereales deberán eliminarse de la dieta de las personas celíacas.

> Cereales

Tiempo con Thermomix: 27 min, 3 s
Tiempo total: 30 min

(para 6 raciones)

10 g de jengibre fresco
2 dientes de ajo
50 g de aceite de oliva virgen extra
1250 g de agua
1 cucharadita de sal
100 g de arroz
Perejil picado para decorar

Sopa de arroz

1 Ponga en el vaso el jengibre pelado y los ajos y programe **3 segundos, velocidad 7**. Con la espátula, baje los restos de jengibre y ajo de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

2 Vierta el aceite en el vaso y sofría programando **7 minutos, 100°, velocidad 1**.

3 Añada el agua y la sal, introduzca el cestillo con el arroz dentro del vaso y programe **20 minutos, temperatura Varoma, velocidad 4**. Introduzca la espátula por el bocal y remueva el arroz dos o tres veces durante la cocción.

4 Utilice la muesca de la espátula para extraer el cestillo con el arroz, vuélquelo en una sopera con el caldo, espolvoree con perejil picado y sirva.

Comentario nutricional: Esta sopa es un plato ligero muy adecuado para personas convalecientes o inapetentes. El jenjibre le da un toque de aroma que la hace más apetitosa. El consumo habitual de arroz, acercándose a la frecuencia recomendada de 2 a 3 veces por semana, se aconseja a toda la población y especialmente a personas con hipertensión ya que una característica de este alimento es su bajo contenido en sodio.

Información nutricional (por ración)
Energía 138 kcal **Proteína** 1,2 g **Hidratos de Carbono** 14,3 g Azúcares 0,1 g Fibra 0,3 g **Grasa** 8,5 g A.g.saturados 1,2 g A.g.monoinsaturados 6 g A.g.poliinsaturados 0,9 g Colesterol 0 mg Sodio 1 mg



Tiempo con Thermomix: 20 min, 4 s
Tiempo total: 20 min, 4 s

(para 6 raciones)

1 trozo de jengibre fresco (de 4 cm aprox.)
1 trozo de *lemon grass*, fresco o seco
800 g de agua
1 cucharadita de sal
300 g de arroz *basmati*

Arroz basmati

1 Ponga en el vaso el jengibre y el *lemon grass* y programe **4 segundos, velocidad 5**. Con la espátula, baje los restos de jengibre y de *lemon grass* de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

2 Añada el agua y la sal. Introduzca el cestillo, vierta el arroz y programe **20 minutos, temperatura Varoma, velocidad 4**. Introduzca la espátula por el bocal y remueva el arroz dos o tres veces durante la cocción.

3 Utilice la muesca de la espátula para extraer el cestillo con el arroz, vuélquelo en una fuente y sirva caliente.

Comentario nutricional: El arroz es uno de los alimentos base de la dieta mediterránea. Es un alimento rico en hidratos de carbono, especialmente almidón, que apenas tiene grasa. Por sus propiedades astringentes, conviene que personas con problemas de estreñimiento no abusen de su consumo. En esta receta, se utiliza arroz basmati que es un arroz indio de intenso aroma y delicado sabor.

Información nutricional (por ración)
Energía 183 kcal **Proteína** 3,6 g **Hidratos de Carbono** 40,3 g Azúcares 0,01 g Fibra 0,68 g **Grasa** 0,34 g A.g.saturados 0,1 g A.g.monoinsaturados 0,1 g A.g.poliinsaturados 0,1 g Colesterol 0 mg Sodio 2,7 mg

Arroz basmati >



Ensalada templada de arroz integral

Tiempo con Thermomix: 10 min, 4 s
Tiempo total: 35 min, 4 s

(para 6 raciones)

175 g de arroz integral cocido

200 g de cebolla en cuartos
200 g de pimiento verde en trozos
50 g de aceite de oliva virgen extra
150 g de hojas de espinacas frescas
50 g de puntas de espárragos trigueros
50 g de queso azul
2 rebanadas de pan de molde, cortadas en cuadraditos y tostadas (costrones)
1 cucharadita de sal
1 pellizco de pimienta

1 Cueza el arroz integral siguiendo las indicaciones de la receta de la pág. 44. Retire del vaso y reserve.

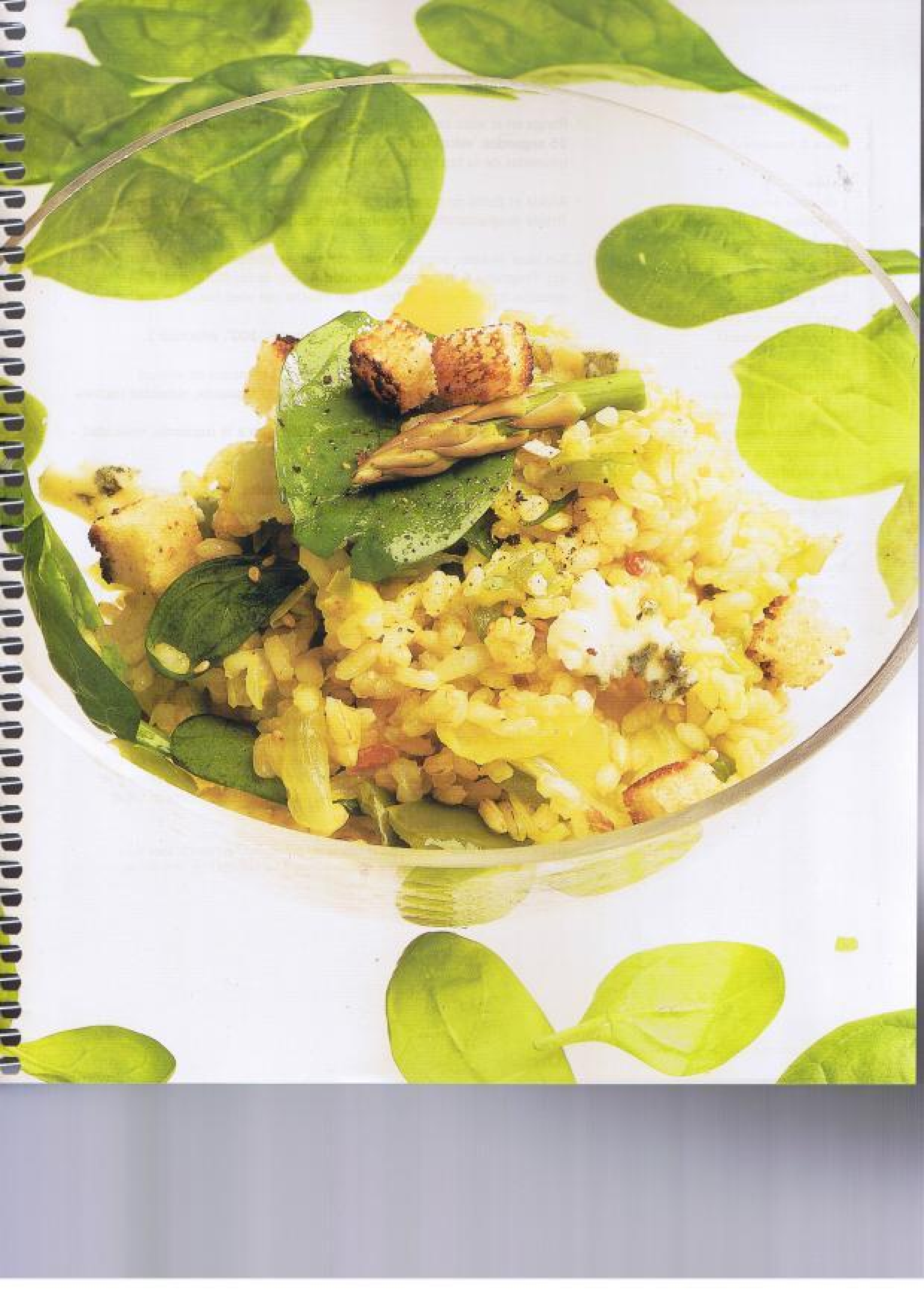
2 Ponga la cebolla y el pimiento en el vaso y trocee programando **4 segundos, velocidad 4**. Con la espátula, baje los restos de cebolla y pimiento de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

3 Añada el aceite y programe **10 minutos, 100°, velocidad 1**.

4 En un cuenco grande, vuelque el arroz reservado y el sofrito. Incorpore las espinacas, las puntas de espárragos, el queso en trozos pequeños y el pan de molde tostado. Salpimente la ensalada y sirva templada.

Comentario nutricional: Este plato combina vegetales y arroz integral. El arroz integral es rico en vitaminas del grupo B, minerales y fibra, que se acumulan en la cáscara. Además, contiene silicio, útil para la prevención de la osteoporosis. Los vegetales incrementan el contenido total de vitaminas y minerales.

Información nutricional (por ración)
Energía 253 kcal **Proteína** 6 g **Hidratos de Carbono** 28,4 g Azúcares 3,1 g Fibra 3,0 g **Grasa** 12,2 g A.g.saturados 3,1 g A.g.monoinsaturados 7 g A.g.poliinsaturados 1,4 g Colesterol 7,3 mg Sodio 133 mg



TIEMPO CON THERMOMIX: 28 MIN, 41 S
TIEMPO TOTAL: 33 MIN

(para 8 raciones)

Caldo
4 dientes de ajo
1 cubilete de hojas de perejil
1 cucharadita de sal
50 g de zumo de naranja
30 g de zumo de limón
800 g de agua
Unas hebras de azafrán
1 cayena (opcional)

Sofrito
100 g de pimiento rojo
100 g de pimiento verde
200 g de tomate natural o en conserva (tomate entero pelado y escurrido)
2 dientes de ajo
100 g de aceite de oliva virgen extra

Verduras
500 g de menestra de verdura congelada
350 g de arroz

Arroz mediterráneo

1 Ponga en el vaso los ajos, el perejil y la sal, y trocee programando **15 segundos, velocidad 4**. Con la espátula, baje los restos de verduras trituradas de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

2 Añada el zumo de naranja y de limón, el agua, el azafrán y la cayena. Triture programando **20 segundos, velocidad 8**. Retire del vaso y reserve.

3 Sin lavar el vaso, ponga el pimiento rojo, el pimiento verde, el tomate y el ajo. Programe **6 segundos, velocidad 4**. Con la espátula, baje los restos de verduras trituradas de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

4 Añada el aceite y sofría programando **5 minutos, 100º, velocidad 1**.

5 Coloque **la mariposa en las cuchillas**. Añada la menestra de verdura congelada y programe **7 minutos, 100º, giro a la izquierda, velocidad cuchara**.

6 Vierta el arroz y programe **3 minutos, 100º, giro a la izquierda, velocidad cuchara**.

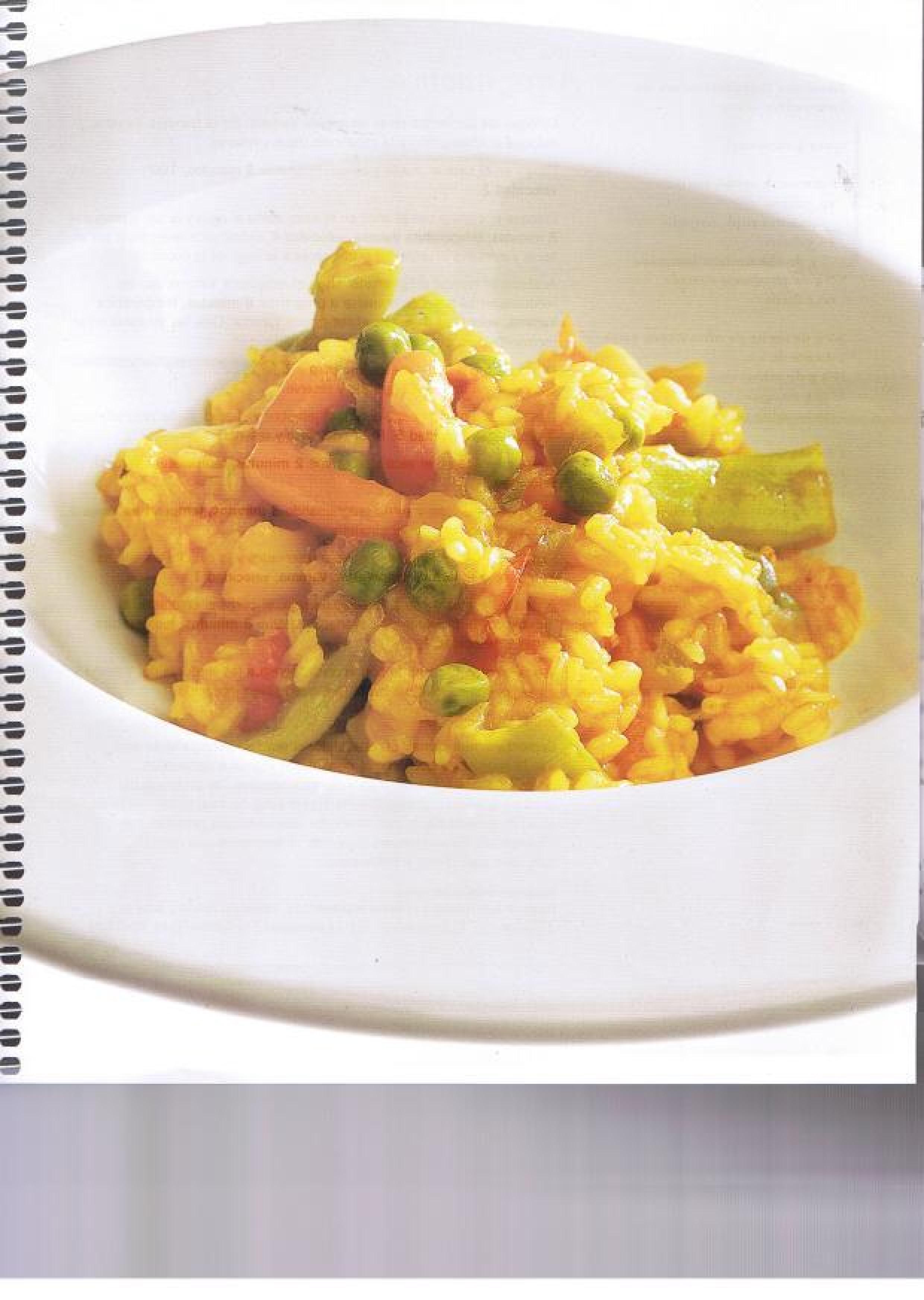
7 Añada el caldo reservado y programe **13 minutos, temperatura Varoma, giro a la izquierda, velocidad cuchara** (retire el cubilete y coloque el cestillo apoyado en sus 4 patitas sobre la tapa, para evitar salpicaduras y que evapore mejor).

8 Vierta el arroz en una fuente de servir amplia y baja, para que quede el arroz bien extendido. Remuévalo con la espátula para que absorba el líquido. Deje reposar unos minutos y sirva.

Comentario nutricional: En caso de diabetes, como el arroz está compuesto principalmente por almidón (hidrato de carbono), un consumo sin medida puede provocar el aumento de los niveles de glucosa en sangre. Por eso, se aconseja tomarlo en pequeñas cantidades y preferiblemente mezclándolo con otros alimentos que sean ricos en fibra, como en esta receta. Las verduras enriquecen al plato en vitaminas y le proporcionan sustancias antioxidantes, muy beneficiosas para la salud.

Información nutricional (por ración)
Energía 329 kcal **Proteína** 5,6 g **Hidratos de Carbono** 44,4 g Azúcares 5,7 g Fibra 4 g **Grasa** 13,5 g
A.g.saturados 2 g A.g.monoinsaturados 9 g A.g.poliinsaturados 1,6 g Colesterol 0 mg Sodio 65,8 mg

Arroz mediterráneo >



Tiempo con Thermomix: 30 min, 3 s
Tiempo total: 40 min

(para 4 raciones)

½ pimiento verde, cortado en juliana
½ pimiento rojo, cortado en juliana
150 g de champiñón laminado
60 g de zanahoria cortada en juliana

30 g de aceite de oliva virgen extra
1 diente de ajo
170 g de arroz
800 g de agua
1 cucharadita de sal

1 diente de ajo
1 trozo pequeño de jenjibre (5 g)
1 ramita de apio
50 g de aceite de oliva virgen extra
50 g de beicon
100 g de cebolla, cortada en juliana
100 g de brotes de soja (si son en conserva, escurra el líquido)
50 g de salsa de soja
1 pellizco de *curry*
1 pellizco de colorante
1 pellizco de pimentón
1 pellizco de pimienta de Cayena

Arroz asiático

1 Coloque los pimientos en el recipiente Varoma. En la bandeja Varoma, coloque el champiñón y la zanahoria. Tape y reserve.

2 Ponga en el vaso el aceite y el ajo. Programe **3 minutos, 100°, velocidad 2**.

3 Coloque el cestillo con el arroz en el vaso, vierta el agua y la sal, y programe **8 minutos, temperatura Varoma, velocidad 4**, (introduzca la espátula por el bocal y remueva el arroz dos o tres veces a lo largo de la cocción).

4 Acabado el tiempo programado, sitúe el recipiente Varoma con las verduras en su posición y vuelva a programar **8 minutos, temperatura Varoma, velocidad 4**. Retire el recipiente Varoma. Deje las verduras en el recipiente para que escurran todo el líquido.

5 Utilice la muesca de la espátula para extraer el cestillo con el arroz, vuélquelo en un cuenco grande y reserve.

6 Con el vaso limpio, ponga el ajo, el jengibre y el apio. Ralle programando **3 segundos, velocidad 5**. Retire del vaso y reserve.

7 Vierta el aceite en el vaso y programe **2 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1**.

8 Incorpore el beicon y sofría programando **3 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1**, sin poner el cubilete.

9 Agregue el ajo, el jengibre y el apio reservados y la cebolla en juliana. Programe **3 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1**.

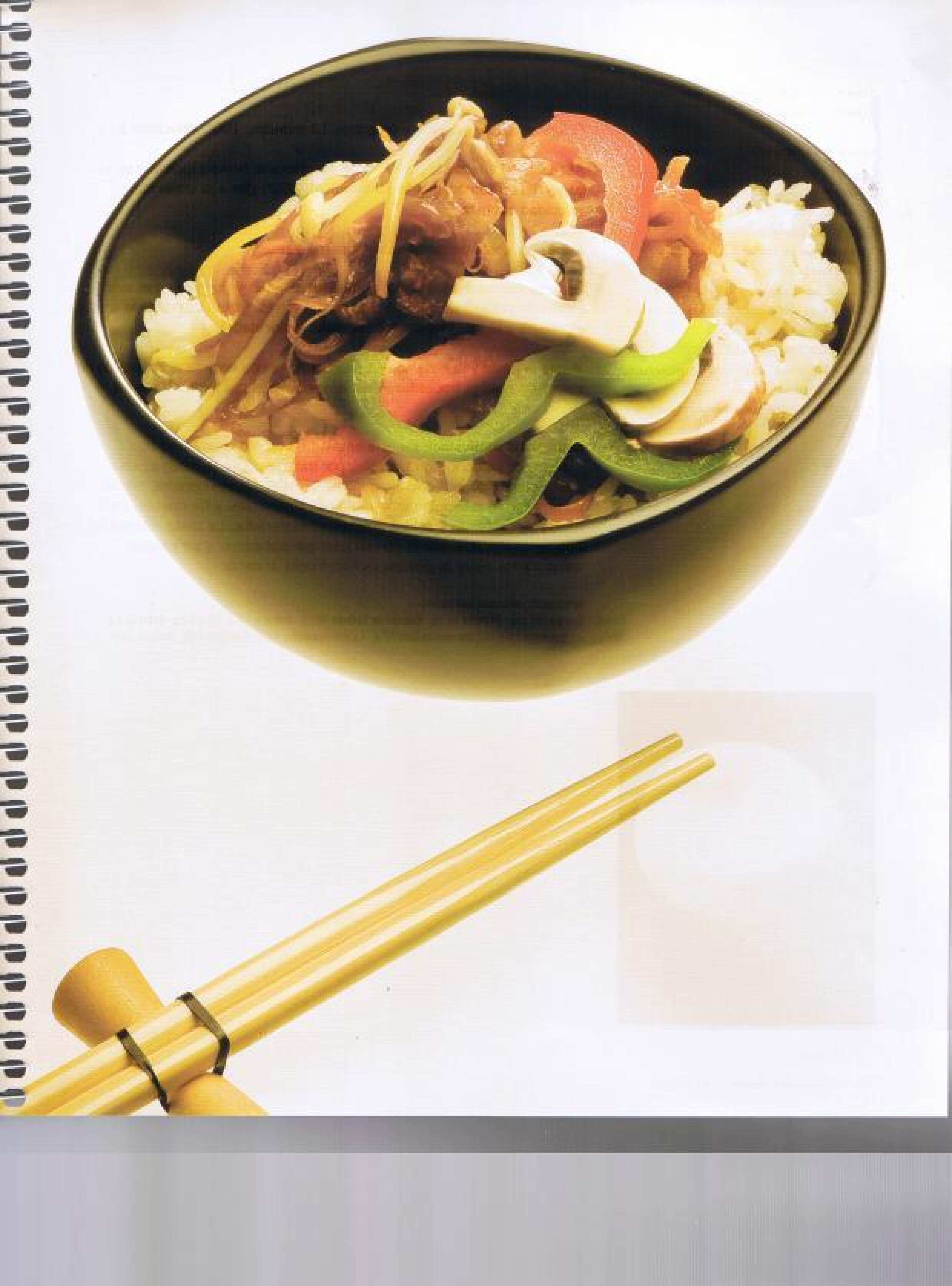
10 Añada los brotes de soja, la salsa de soja, el *curry*, el colorante, el pimentón y la pimienta de Cayena. Programe **3 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1**.

11 Vierta en el cuenco junto con el arroz, agregue las verduras del Varoma y envuelva con la espátula hasta que quede bien integrado.

Comentario nutricional: En este plato, el arroz se acompaña de soja, que le aporta una buena dosis de proteína vegetal e isoflavonas. Además, a diferencia del trigo y de otros cereales, las proteínas del arroz no contienen gluten. Por incorporar salsa de soja, el contenido de sodio es elevado por lo que no resulta adecuado para personas con hipertensión. Si eliminamos el beicon, obtendremos una receta adecuada para dietas vegetarianas.

Información nutricional (por ración)
Energía 483 kcal **Proteína** 9,8 g **Hidratos de Carbono** 41,2 g Azúcares 5 g Fibra 3,8 g **Grasa** 30,2 g
A.g.saturados 6,8 g A.g.monoinsaturados 17,8 g A.g.poliinsaturados 3,7 g Colesterol 12,5 mg Sodio 830 mg

Arroz asiático >



Tiempo con Thermomix: 22 min, 2 s
Tiempo total: 25 min

(para 6 raciones)

1500 g de agua
1 cucharadita de sal
350 g de pasta integral
1 manzana *Grand Smith*, lavada y con piel
1 rama de apio con hojas (50 g)
50 g de aceite de oliva virgen extra
10 g de vinagre de sidra
1 cucharadita de sal
200 g de ensalada verde (mezclum con espinaca roja)
50 g de nueces peladas y troceadas

Ensalada de pasta integral

1 Ponga el agua en el vaso y programe **12 minutos, 100°, velocidad 1**.

2 Añada la sal y la pasta por el bocal. Programe **el tiempo indicado en el paquete (aproximadamente 10 minutos), 100°, giro a la izquierda, velocidad cuchara**.

3 Escurra la pasta, refresque con agua fría y reserve.

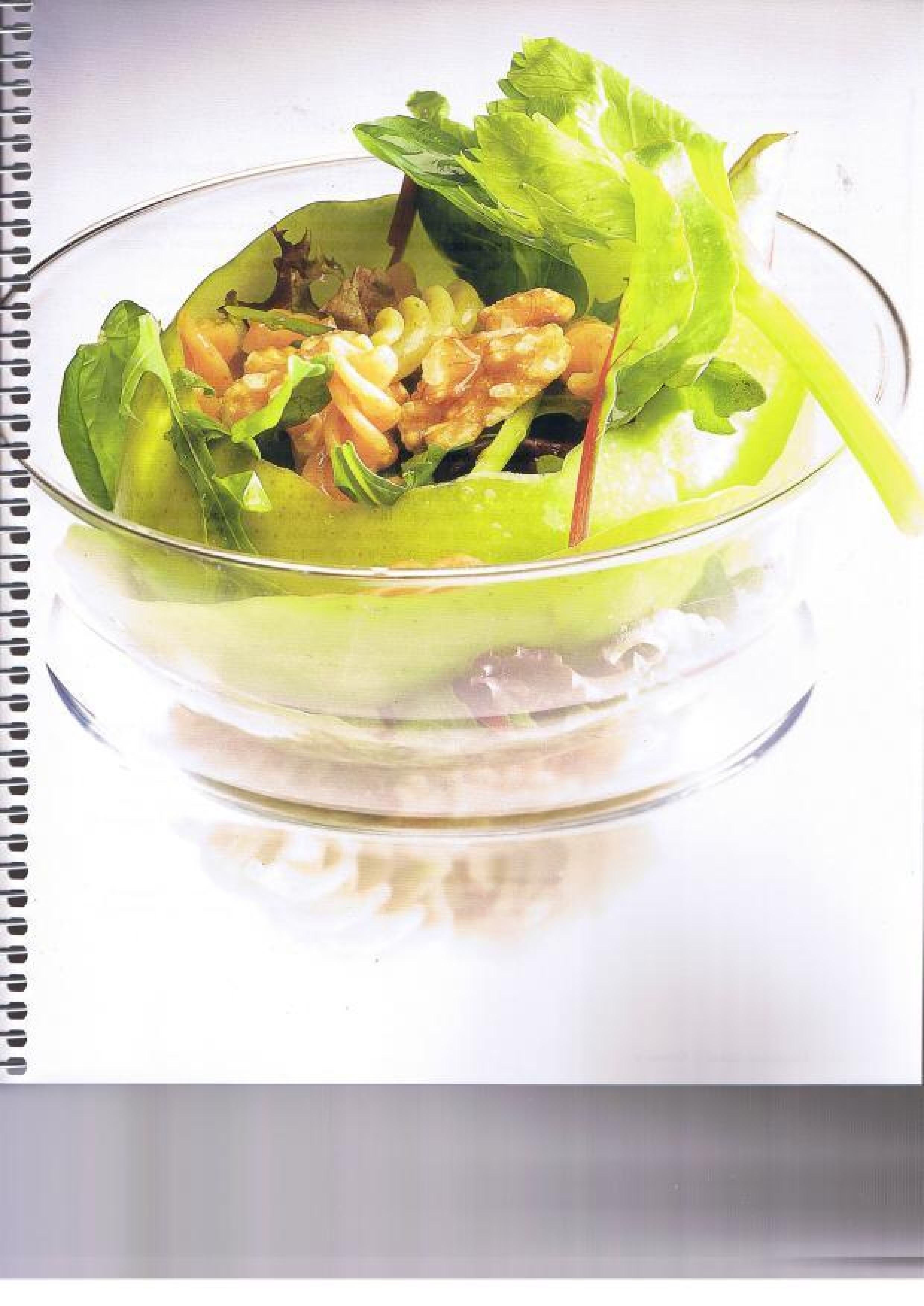
4 Corte la manzana en octavos, quítele las semillas y póngala en el vaso junto con la rama de apio cortada en dos o tres trozos. Incorpore el aceite, el vinagre y la sal. Programe **2 segundos, velocidad 4**.

5 Ponga la pasta y la ensalada en una fuente, vierta encima el contenido del vaso y las nueces troceadas. Mezcle, verifique el punto de sal y sirva.

Comentario nutricional: En esta ensalada, la pasta aporta no sólo hidratos de carbono sino también, por tratarse de pasta integral, un mayor contenido de fibra, vitaminas y minerales. Los vegetales, por su parte, aportan principalmente vitaminas y minerales y las nueces, son fuente de proteínas y ácidos grasos poliinsaturados. La pasta integral es más recomendable que la normal para los diabéticos, y en general, como menos eleva la glucosa es haciéndola *al dente*.

Información nutricional (por ración)
Energía 356 kcal **Proteína** 10,5 g **Hidratos de Carbono** 48,1 g Azúcares 3,8 g Fibra 6,8 g **Grasa** 14,6 g A.g.saturados 1,9 g A.g.monoinsaturados 7,2 g A.g.poliinsaturados 4,6 g Colesterol 0 mg Sodio 22,2 mg





Lasaña vegetal de pasta fresca al huevo

Tiempo con Thermomix: 10 min, 3 s
Tiempo total: 30 min

(para 6 raciones)

400 g de calabaza
250 g de calabacín
200 g de cebolla en cuartos
100 g de pimiento verde en trozos
100 g de pimiento rojo en trozos
100 g de aceite de oliva virgen extra
1 cucharadita de sal

18 placas de lasaña de pasta fresca al huevo (ver receta pág. 46)
100 g de queso *emmental* rallado

1 Corte la calabaza y el calabacín en láminas finas. Colóquelas en el recipiente y la bandeja Varoma. Tape y reserve.

2 Ponga la cebolla y los pimientos dentro del vaso y trocéelos programando **3 segundos, velocidad 4**. Con la espátula, baje los restos de verduras trituradas de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

3 Añada el aceite y la sal, retire el cubilete y sitúe el recipiente Varoma en su posición. Programe **10 minutos, temperatura Varoma, giro a la izquierda, velocidad cuchara**.

4 Cuando acabe el tiempo programado, retire el recipiente Varoma y condimente la calabaza y el calabacín con sal y pimienta. Vuelque en un bol el contenido del vaso y reserve.

5 **Precaliente el horno a 200°**.

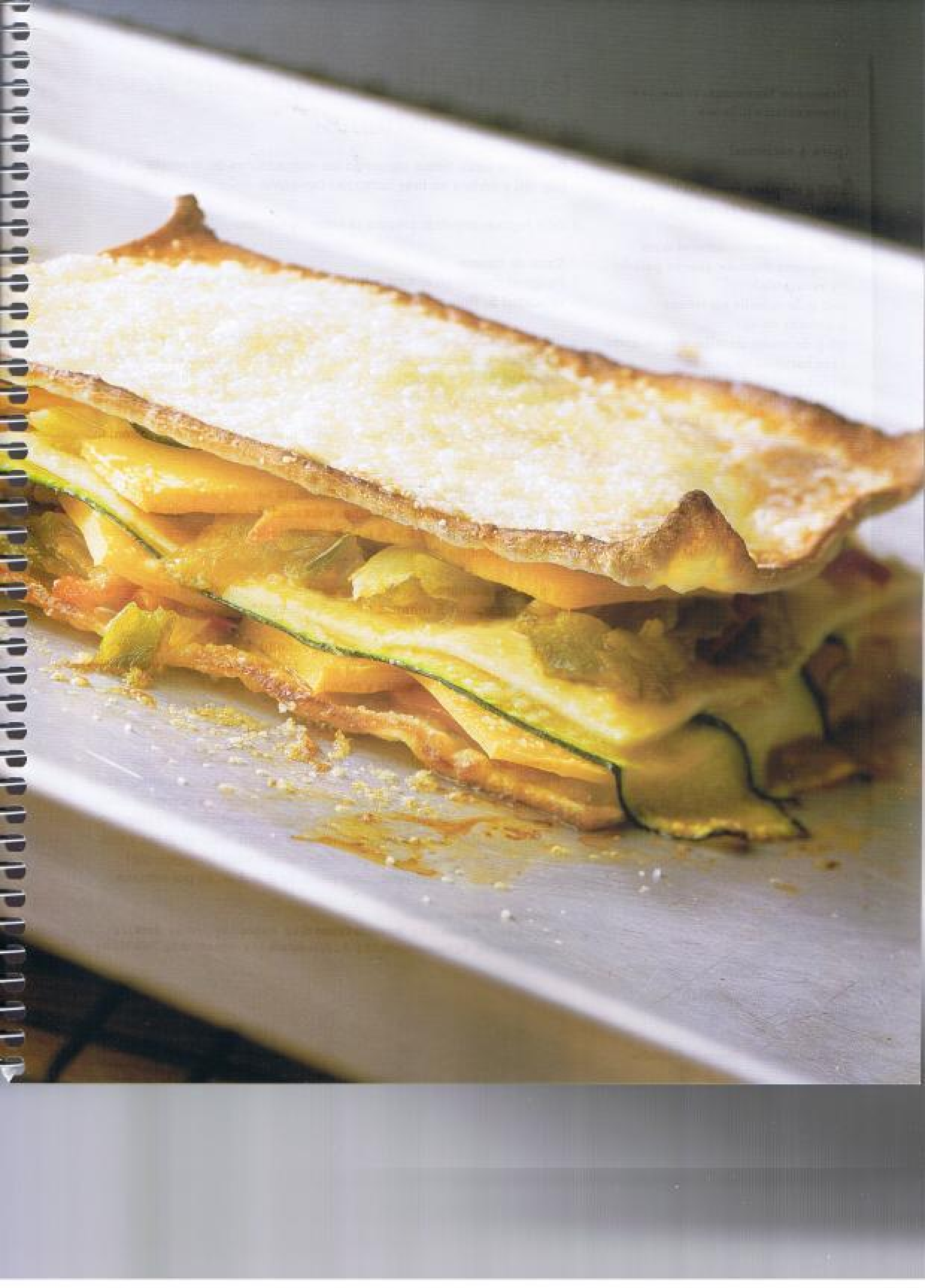
6 Coloque cuatro placas de lasaña de pasta fresca sin hervir en una bandeja de horno ligeramente aceitada. Ponga encima una cucharada de cebolla y pimientos. Cubra con otra placa de lasaña y coloque encima unas lonchas de calabacín y calabaza. Cubra con otra placa de lasaña, espolvoree con el queso rallado.

7 Gratine en el horno durante unos minutos.

Sugerencia: Al sacar la lasaña del horno, puede regarla con un aceite aromatizado de albahaca (ver receta pág. 30).

Comentario nutricional: Este plato es muy completo desde el punto de vista nutricional. Es rico en hidratos de carbono, proteínas, fibra, vitaminas y minerales. El aporte de grasa, y en conjunto su valor energético, también es elevado por lo que se deberá tomar como segundo plato, después de una sopa de verdura o ensalada, o como plato único en la cena. Las personas bajo control estricto del colesterol deben tomarla ocasionalmente o prepararla sin huevo.

Información nutricional (por ración)
Energía 544 kcal **Proteína** 18,1 g **Hidratos de Carbono** 53,9 g Azúcares 6,8 g Fibra 6,1 g **Grasa** 27,6 g
A.g.saturados 6,8 g A.g.monoinsaturados 14,9 g A.g.poliinsaturados 3 g Colesterol 168 mg Sodio 104 mg



Tiempo con Thermomix: 27 min, 17 s
Tiempo total: 1 h, 10 min

(para 4 raciones)

400 g de pasta fresca al huevo con espinacas (ver receta pág. 46)

500 g de tomate natural o en conserva (tomate entero pelado y escurrido)
100 g de cebolla en trozos
2 dientes de ajo
30 g de aceite de oliva virgen extra
1 cucharadita de azúcar
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de orégano
1 ramita de albahaca fresca

Tagliatelle *verde de pasta fresca con salsa de tomate*

1 Prepare la pasta fresca siguiendo las instrucciones de la receta de la pág. 46 y córtela en tiras formando *tagliatelle*.

2 Deje reposar mientras prepara la salsa de tomate.

Salsa de tomate

3 Ponga el tomate en el vaso y tritúrelo programando **5 segundos, velocidad 5.** Retire del vaso y reserve.

4 Sin lavar el vaso, ponga la cebolla y los ajos. Programe **5 segundos, velocidad 4**, (si le gustan los trozos más pequeños, programe **7 segundos, velocidad 5**). Con la espátula, baje los restos de las verduras trituradas de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

5 Añada el aceite y sofría programando **7 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1**.

6 Incorpore el tomate reservado, el azúcar, la sal y el orégano. Programe **20 minutos, temperatura Varoma, velocidad 2**, (retire el cubilete y coloque el cestillo apoyado en sus 4 patitas sobre la tapa para evitar salpicaduras y que evapore mejor).

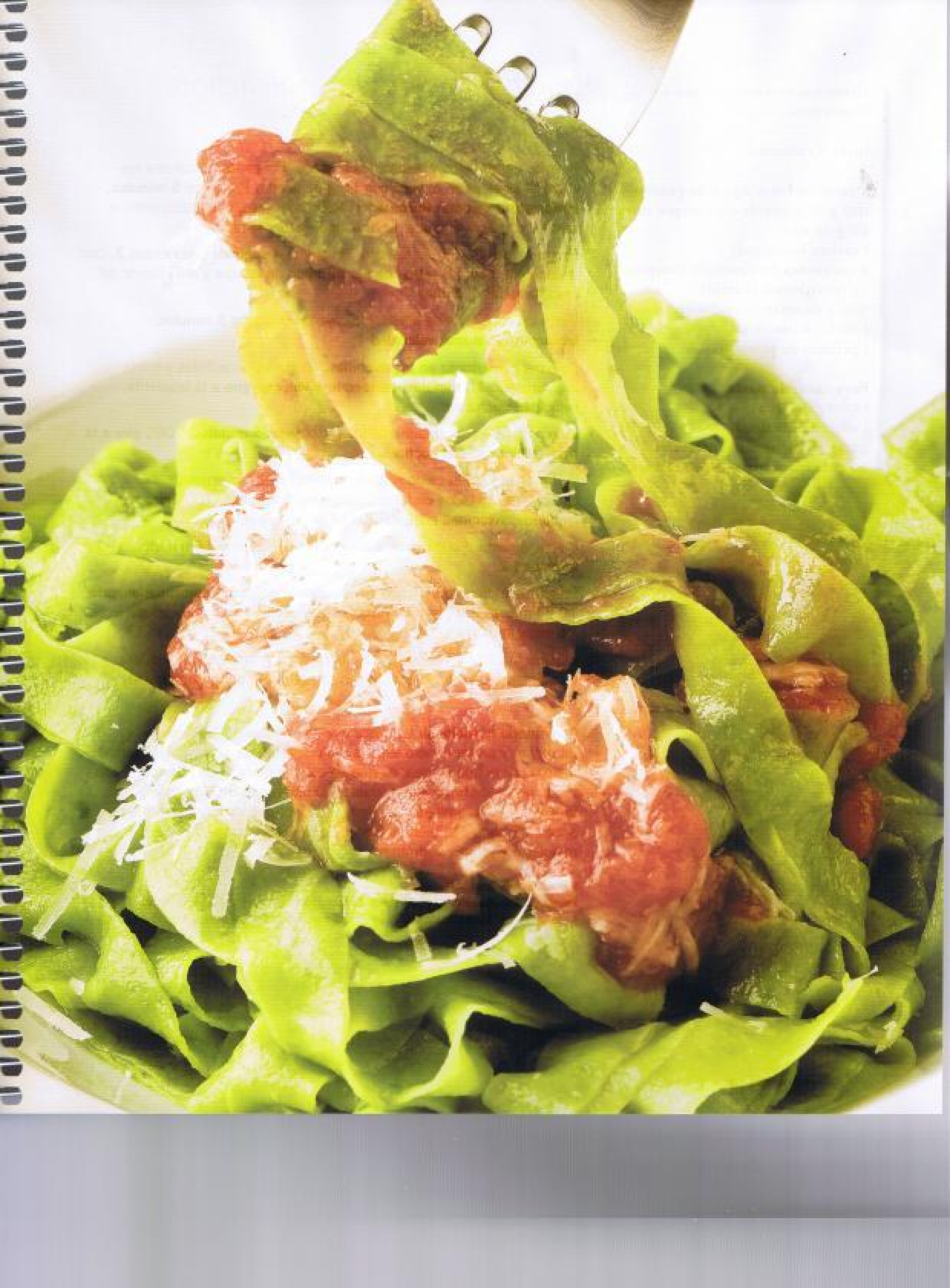
7 Incorpore la albahaca en los últimos minutos. Si lo desea más espeso, puede programar **5 minutos** más a la misma temperatura y velocidad.

8 10 minutos antes de servir, ponga abundante agua con una cucharada de sal en una olla a hervir. Cueza la pasta fresca durante aproximadamente 4 minutos. Escurra la pasta y mezcle con la salsa de tomate. Sirva inmediatamente.

Comentario nutricional: Esta receta incorpora varios ingredientes básicos de la cocina mediterránea. Por una parte, la pasta, enriquecida con huevo. Por otra, la salsa de tomate, elaborada con aceite de oliva. Desde el punto de vista nutricional, supone un plato muy equilibrado, rico en hidratos de carbono complejos (almidón), bajo en grasa y rico en fibra, que además aporta proteínas de alto valor biológico (del huevo). Se recomienda consumir pasta de 2 a 3 veces por semana.

Información nutricional (por ración)
Energía 415 kcal **Proteína** 11,1 g **Hidratos de Carbono** 60,4 g Azúcares 7,5 g Fibra 6 g **Grasa** 13 g
A.g.saturados 2,1 g A.g.monoinsaturados 7,9 g A.g.poliinsaturados 1,8 g Colesterol 58 mg Sodio 46,2 mg

Tagliatelle *verde de pasta fresca con salsa de tomate* >



Tiempo con Thermomix: 52 min, 4 s
Tiempo total: 1 h

(para 6 raciones)

4 carabineros o 250 g de gambas
100 g de aceite de oliva virgen extra
40 g de ajos
1 cayena (opcional)
4 corazones de alcachofa (limpios y cortados en cuartos)
300 g de setas, cortadas en tiras
1 cucharadita de sal
1 pellizco de pimienta

Para cocer la pasta
1 200 g de agua
1 cucharadita de sal
320 g de espaguetis integrales
50 g de queso parmesano rallado

Espaguetis con setas, alcachofas y carabineros

1 Pele los carabineros y reserve los cuerpos. Ponga las cáscaras y las cabezas abiertas en el vaso con 50 g de aceite. Programe **5 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1**. Retire del vaso, cuele utilizando el cestillo y reserve el caldo. Lave bien el vaso y la tapa.

2 Ponga en el vaso limpio los ajos. Programe **4 segundos, velocidad 7**. Con la espátula, baje los restos de ajo triturado de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

3 Vierta los otros 50 g de aceite y la cayena. Programe **5 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1**.

4 Coloque **la mariposa en las cuchillas**, añada las alcachofas y sofría programando **10 minutos, temperatura Varoma, giro a la izquierda, velocidad cuchara**.

5 Incorpore las setas salpimentadas y programe **5 minutos, 100°, giro a la izquierda, velocidad cuchara**.

6 Vierta en el vaso el caldo reservado junto con los cuerpos de los carabineros cortados en trozos. Programe **5 minutos, 100°, giro a la izquierda, velocidad cuchara**. Retire del vaso y reserve.

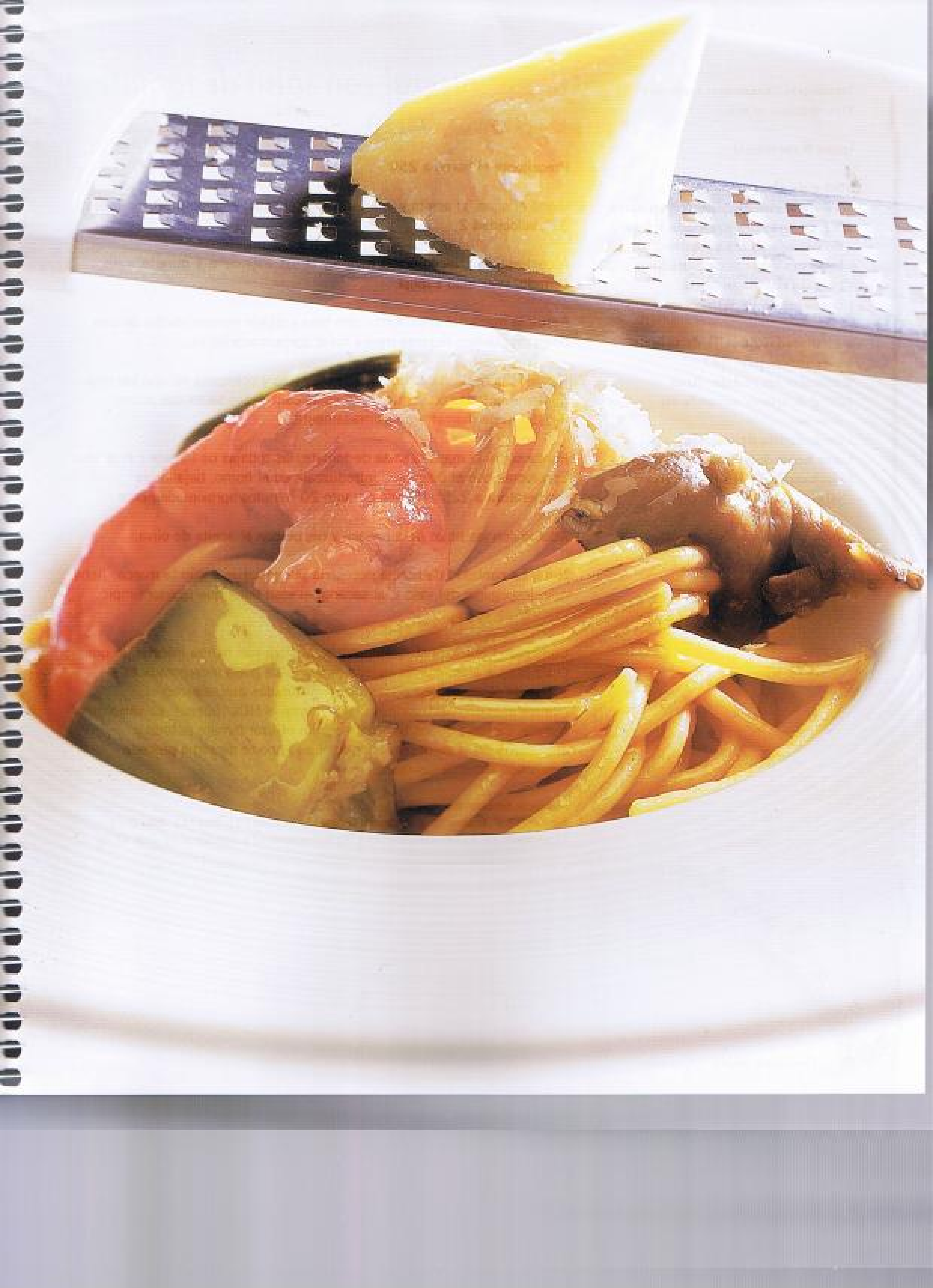
7 Cueza la pasta. Ponga el agua en el vaso y programe **12 minutos, 100°, velocidad 2**.

8 Programe **el tiempo indicado en el paquete de pasta (aproximadamente 10 minutos), 100°, giro a la izquierda, velocidad cuchara** y añada la sal y los espaguetis por el bocal.

9 Escurra la pasta y vuélquela en una fuente. Mezcle con las verduras y los carabineros reservados. Espolvoree con el queso parmesano rallado y sirva.

Comentario nutricional: La pasta es rica en hidratos de carbono (almidón) y proteína pero ésta es deficiente en un aminoácido esencial (lisina) por lo que lo ideal es que se combine, como en este plato, con proteínas de distinto origen (queso y crustáceos). En esta receta utilizamos pasta integral, con lo que se incrementa sustancialmente el aporte de fibra. También es fuente de minerales (calcio, fósforo, magnesio y yodo) y vitaminas.

Información nutricional (por ración)
Energía 443 kcal **Proteína** 21,3 g **Hidratos de Carbono** 43,5 g Azúcares 2 g Fibra 8,9 g **Grasa** 20,8 g
A.g.saturados 4 g A.g.monoinsaturados 12,7 g A.g.poliinsaturados 2,6 g Colesterol 82,5 mg Sodio 207 mg



Tiempo con Thermomix: 1 min, 30 s
Tiempo total: 22 min

(para 8 raciones)

200 g de agua
50 g de aceite de oliva virgen extra
20 g de levadura prensada fresca de panadería o 1 sobre de levadura de seca de panadería
370 g de harina integral
1 cucharadita de sal

4 cucharadas de salsa de tomate (ver receta pág. 38)
2 tomates en rodajas finas
200 g de queso *mozzarella* en lonchas
1 cucharadita de orégano
Unas hojas de albahaca
1 cucharada de aceite de oliva virgen extra

Pizza *integral con salsa de tomate y* mozzarella

1 **Precaliente el horno a 250°.**

2 Vierta el agua, el aceite y la levadura en el vaso. Programe **30 segundos, 37°, velocidad 2.**

3 A continuación, incorpore la harina y la sal. Programe **1 minuto, vaso cerrado, velocidad Espiga.**

4 Retire la masa del vaso, forme una bola y déjela reposar dentro de una bolsa de plástico durante media hora, aproximadamente.

5 Extienda la masa hasta que quede muy fina y colóquela en una bandeja de horno untada con aceite. (Con estas cantidades salen dos *pizzas* de 35 cm de diámetro aproximadamente).

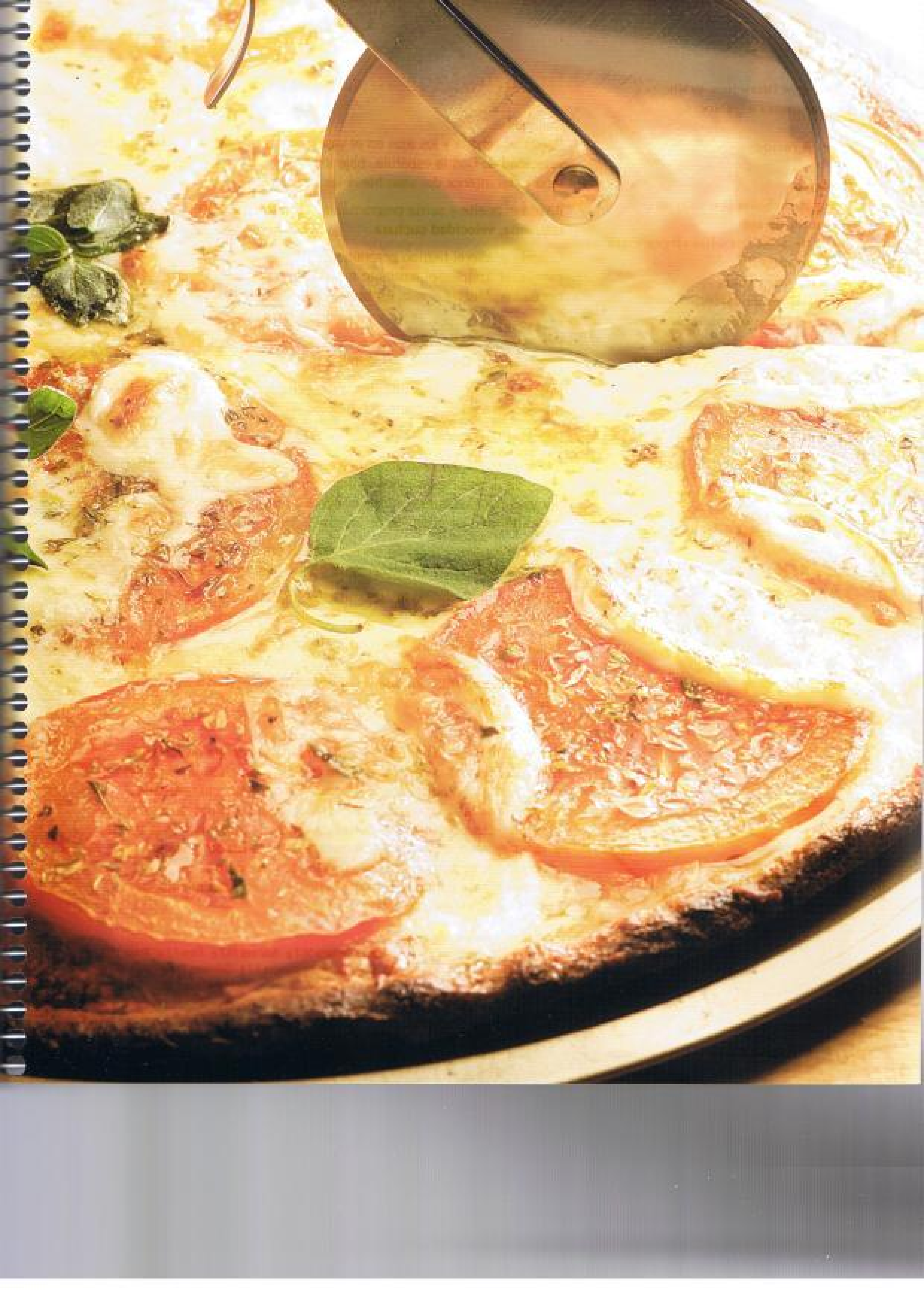
6 Ponga sobre la masa la salsa de tomate, las rodajas de tomate y el queso. Espolvoree con el orégano e introdúzcala en el horno, bajando la temperatura a 225°. Hornee durante 20 minutos aproximadamente.

7 Adorne con las hojas de albahaca y riegue con el aceite de oliva.

Nota: La cantidad de harina necesaria puede variar según la marca. Tiene que despegarse del vaso y, al sacarla, el vaso tiene que quedar limpio.

Comentario nutricional: Esta *pizza* se elabora con harina integral, lo que contribuye a aumentar la ingesta de fibra. La grasa incorporada es el aceite de oliva, rico en grasas monoinsaturadas que reducen el colesterol LDL (malo) y elevan ligeramente el HDL (bueno). La salsa de tomate, incluida en los básicos, permite utilizar tomate natural y eliminar la sal si se desea, aunque el alto aporte de sodio procede fundamentalmente del queso.

Información nutricional (por ración)
Energía 578 kcal **Proteína** 23,7 g **Hidratos de Carbono** 58 g Azúcares 5,3 g Fibra 9,4 g **Grasa** 25,9 g A.g.saturados 7,5 g A.g.monoinsaturados 13,6 g A.g.poliinsaturados 2,7 g Colesterol 39 mg Sodio 400 mg



Empanada de maíz con vieiras

TIEMPO CON THERMOMIX: 28 MIN, 34 S
TIEMPO TOTAL: 1 H, 53 MIN

(para 8 raciones)

Relleno

750 g de cebolla (en cuartos)
2 dientes de ajo
100 g de aceite de oliva virgen extra
1 cucharadita de sal
1 pellizco de canela
Unas hebras de azafrán
110 g de pimiento morrón con su jugo
1 000 g de vieiras, sólo la carne

Masa

200 g de agua
40 g de levadura prensada fresca de panadería
1 cucharadita de azúcar
30 g de aceite de oliva virgen extra
1 huevo
200 g de harina de maíz
100 g de harina de centeno
150 g de harina de fuerza
1 cucharadita de sal

1 huevo batido (para pintar la masa)



Relleno

1 Ponga la cebolla y los ajos en el vaso. Trocee programando **4 segundos, velocidad 4**. Con la espátula, baje los restos de verdura troceada de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

2 Añada el aceite y sofría programando **25 minutos, 100º, giro a la izquierda, velocidad cuchara**.

3 Cuando acabe el tiempo programado, retire a un bol. Añada la sal, la canela, el azafrán, el pimiento morrón en trozos pequeños y las vieiras troceadas. Mezcle con la espátula, deje enfriar y reserve.

Masa

4 Ponga en el vaso limpio y seco todos los ingredientes de la masa. Programe **30 segundos, velocidad 6**.

5 Amase programando **3 minutos, vaso cerrado, velocidad Espiga**. Deje reposar en el vaso durante 30 minutos.

6 **Precaliente el horno a 180º**.

7 Retire la masa del vaso y divídala en dos partes. Con la ayuda del rodillo, extienda una parte de la masa entre 2 plásticos de cocina aptos para uso alimentario. Colóquela en una bandeja de horno previamente forrada con papel de hornear o lámina de silicona.

8 Reparta el relleno dejando un borde de 2 cm aproximadamente sin rellenar. Pinte los bordes con agua para poder sellar la masa.

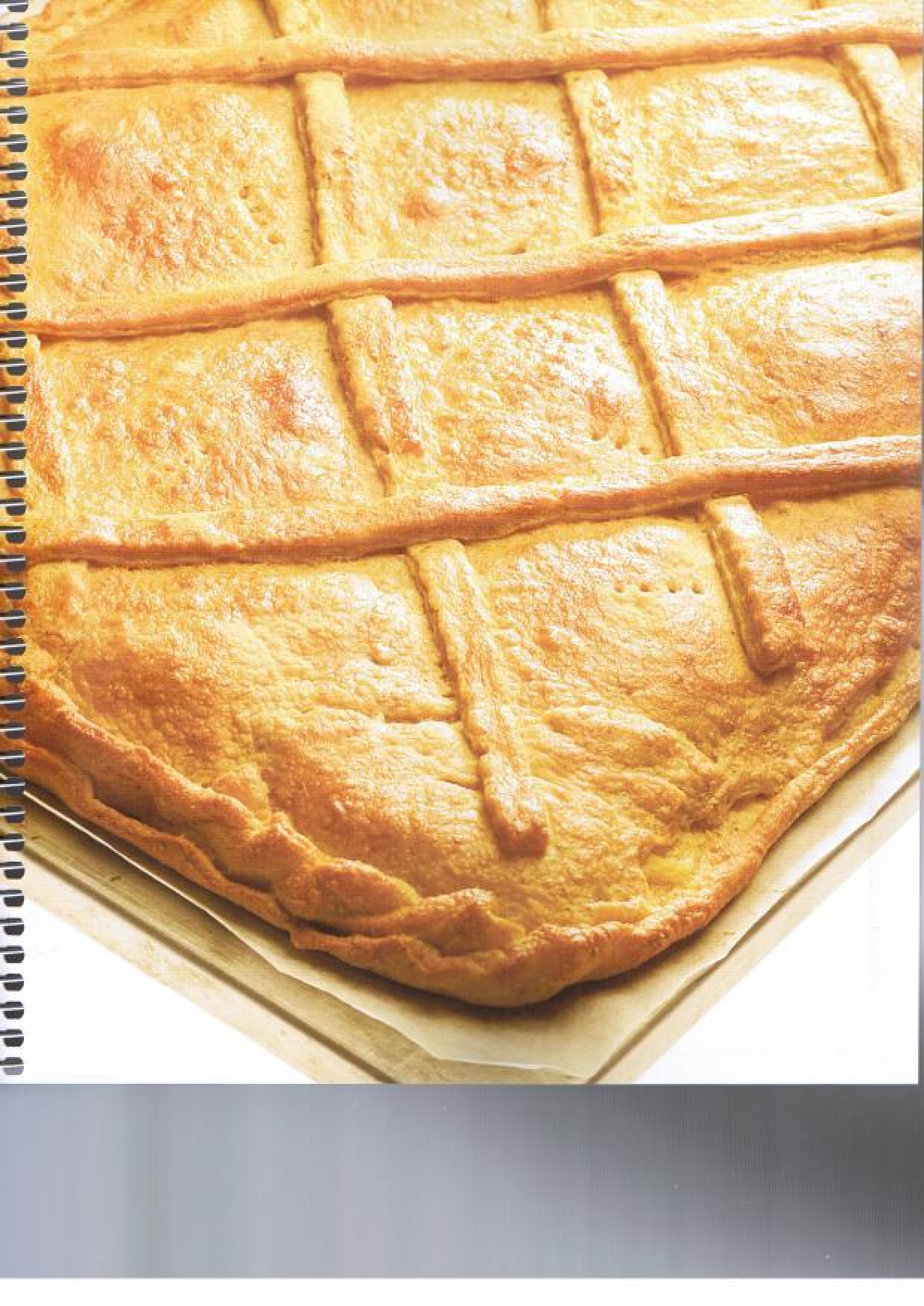
9 Extienda con el rodillo la otra mitad de masa dejándola de igual tamaño y colóquela sobre el relleno apretando bien los bordes.

10 Haga un corte de unos 5 cm en el centro de la empanada para que salga el vapor. Si lo desea, puede adornarla con recortes de masa. Píntela con huevo batido e introdúzcala en el horno durante 40-45 minutos, hasta que esté dorada.

Comentario nutricional: Esta receta combina la energía en forma de hidratos de carbono de la masa, con la aportada en forma de grasas monoinsaturadas por el aceite de oliva, y de grasas poliinsaturadas omega-3 por las vieiras. Además, éstas aportan proteínas de alto valor biológico. Los pimientos y cebollas aumentan la jugosidad de la receta, y, la enriquecen en vitaminas, minerales y fibra. Consumida con moderación, es adecuada para todas las edades, pero sólo ocasionalmente para quienes siguen dietas de adelgazamiento, de control de colesterol o dietas bajas en sodio.

Información nutricional (por ración)
Energía 500 kcal **Proteína** 28,2 g **Hidratos de Carbono** 50,2 g Azúcares 10,2 g Fibra 7,2 g **Grasa** 19,7 g A.g.saturados 3,1 g A.g.monoinsaturados 12,3 g A.g.poliinsaturados 2,7 g Colesterol 79 mg Sodio 399 mg

Empanada de maíz con vieiras >



Tiempo con Thermomix: 1 min, 33 s
Tiempo total: 22 min

(para 6 raciones)

100 g de pimiento rojo en trozos
100 g de pimiento verde en trozos
100 g de cebolla en trozos
100 g de calabacín con piel y en trozos
100 g de aceite de oliva
2 cucharaditas de sal
1 cucharada de pimentón

50 g de aceite de oliva virgen extra
100 g de agua
50 g de manteca de cerdo
20 g de levadura prensada fresca de panadería
300 g de harina de fuerza
1 cucharadita de sal
1 pellizco de azúcar

Coca de verduras

1 **Precaliente el horno a 200º.**

2 Ponga en el vaso el pimiento (rojo y verde), la cebolla, el calabacín, el aceite, la sal y el pimentón. Programe **3 segundos, velocidad 4**. Retire del vaso y reserve.

3 Sin lavar el vaso, ponga el aceite, el agua y la manteca. Programe **1 minuto, 37º, velocidad 2**.

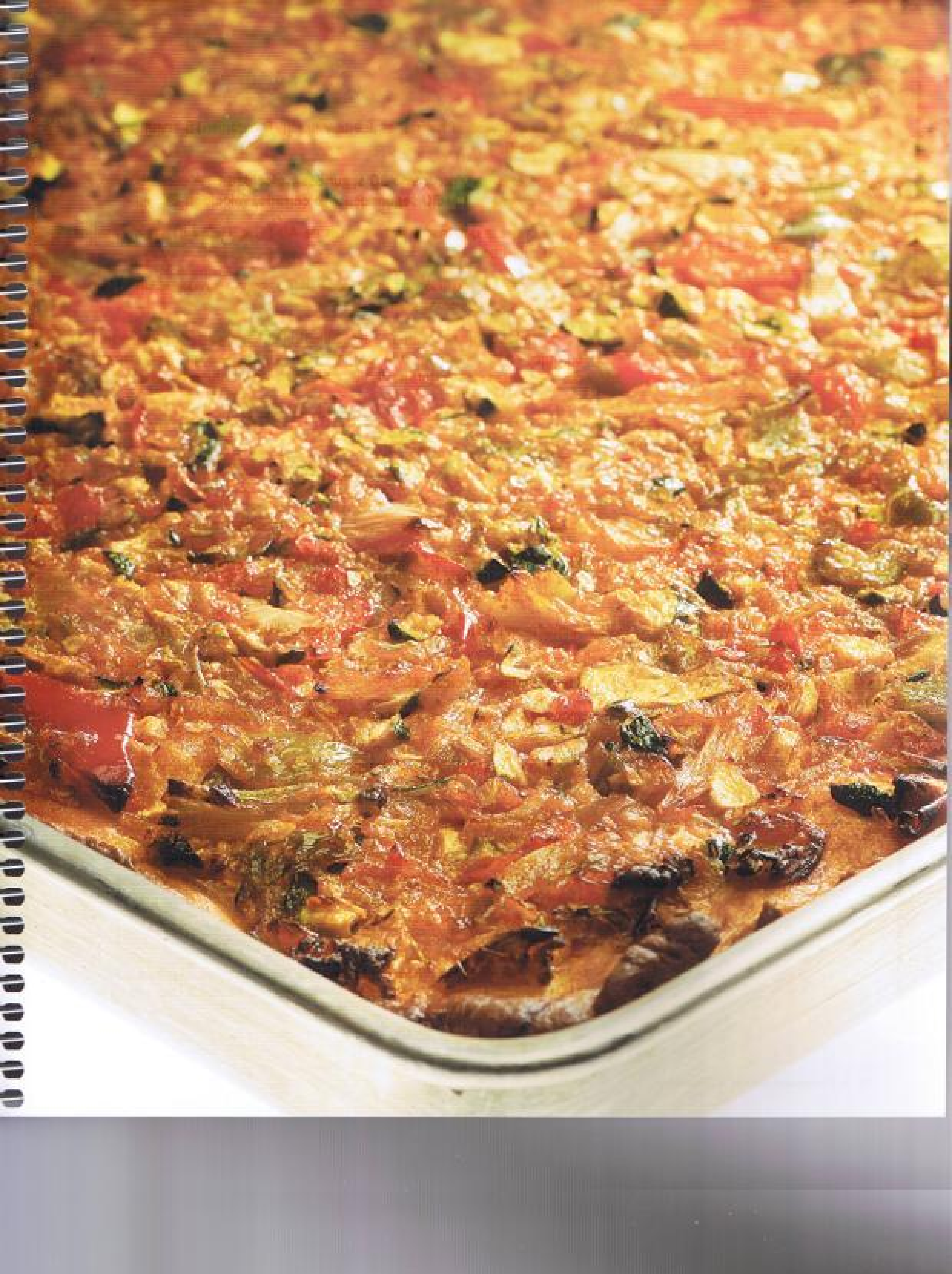
4 Incorpore la levadura, la harina, la sal y el azúcar y mezcle programando **30 segundos, velocidad 6**.

5 Retire la masa del vaso y extiéndala muy fina, con un rodillo o con las manos, sobre una bandeja de horno bien engrasada. Déjelo en reposo unos minutos.

6 Cubra la masa con las verduras reservadas y hornee durante 20 minutos aproximadamente.

Comentario nutricional: La coca de verduras puede suponer un modo diferente de preparar y consumir vegetales ricos en vitaminas y antioxidantes. Sin embargo, hay que tener en cuenta que el contenido calórico del plato va a ser superior al que presenta un plato de verduras cocinadas de un modo más sencillo. Si se elabora la masa sustituyendo la manteca de cerdo por aceite de oliva, resultará adecuada para dietas vegetarianas.

Información nutricional (por ración)
Energía 497 kcal **Proteína** 6,8 g **Hidratos de Carbono** 38,5 g Azúcares 3,1 g Fibra 3,5 g **Grasa** 34,3 g A.g.saturados 7,2 g A.g.monoinsaturados 21,4 g A.g.poliinsaturados 3,8 g Colesterol 7,8 mg Sodio 123 mg



TIEMPO CON THERMOMIX: 1 MIN, 15 S
TIEMPO TOTAL: 30 MIN

(para 16 unidades, 8 raciones)

500 g de harina
120 g de aceite de girasol
10 g de sal
200 g de agua hirviendo

Tortillas de trigo

1 Ponga en el vaso la harina, el aceite y la sal. Programe **15 segundos, velocidad 6**.

2 Agregue el agua y programe **30 segundos, velocidad 6**. A continuación, amase programando **30 segundos, vaso cerrado, velocidad Espiga**.

3 Retire la masa del vaso y haga bolitas de 40-50 g. Deje reposar un mínimo de 20 minutos.

4 Para formar las tortillas, extienda cada bolita, con la ayuda de un rodillo, dejándolas lo más finas posible.

5 Ponga cada tortilla sobre una sartén caliente (sin engrasar). Cuando se formen burbujas en la superficie de la tortilla, déle la vuelta para que se hagan por los dos lados. Reserve las tortillas en un paño para que mantengan el calor.

TIEMPO CON THERMOMIX: 13 MIN, 19 S
TIEMPO TOTAL: 15 MIN

(para 8 raciones)

16 tortillas de trigo (ver receta anterior)
150 g de cebolla
30 g de mantequilla
250 g de nata líquida
1 lata de pimientos del piquillo (180 – 200 g)
2 cucharaditas de sal
300 g de gambas peladas

Tacos de gambas con salsa de pimientos

1 Prepare las tortillas de trigo siguiendo las indicaciones de la receta anterior.

2 Ponga en el vaso la cebolla y trocéela programando **4 segundos, velocidad 4**. Con la espátula, baje los restos de cebolla troceada de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

3 Añada la mantequilla y programe **5 minutos, 100°, velocidad 1**.

4 Vierta en el vaso la nata, el pimiento escurrido y la sal. Triture programando **15 segundos, velocidad 10**.

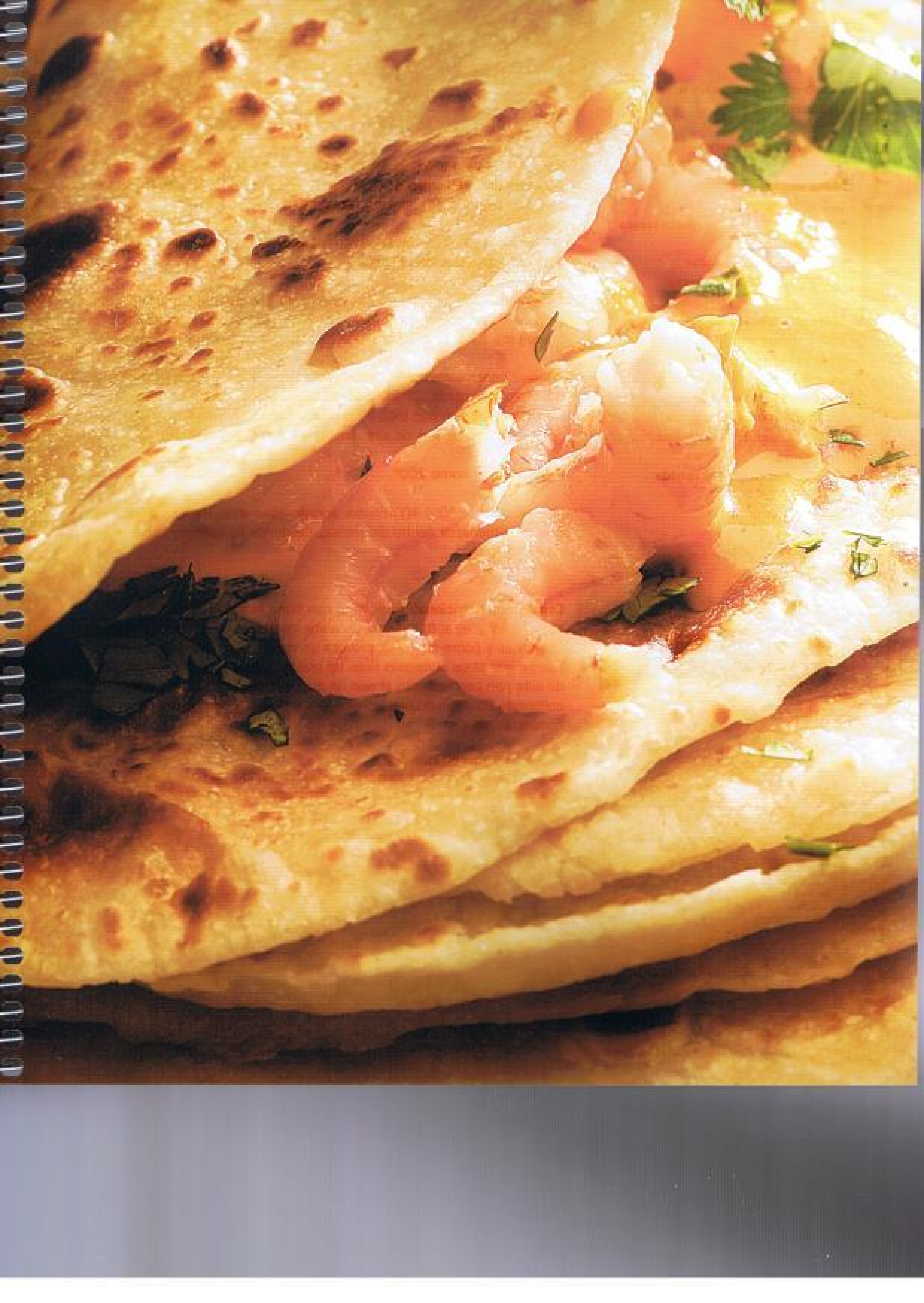
5 Incorpore las gambas y programe **8 minutos, 80°, giro a la izquierda, velocidad cuchara**.

6 Coloque una cucharada del contenido del vaso en cada tortilla y sirva.

Comentario nutricional: Este plato destaca por su elevado contenido de proteínas de alto valor biológico, aportadas principalmente por las gambas, y de hidratos de carbono. También presenta minerales (fósforo, selenio y yodo) y vitaminas (vitamina C, niacina, vitaminas A y E) en cantidades reseñables. Deberá consumirse con moderación, especialmente por aquéllos bajo control de los niveles de colesterol.

Información nutricional (por ración de 2 tacos)
Energía 469 kcal **Proteína** 14,4 g **Hidratos de Carbono** 48,3 g Azúcares 4,5 g Fibra 3,4 g **Grasa** 23,6 g A.g.saturados 6,3 g A.g.monoinsaturados 5,3 g A.g.poliinsaturados 10,3 g Colesterol 90,7 mg Sodio 173 mg

Tacos de gambas con salsa de pimientos >



Tiempo con Thermomix: 2 min. 30 s
Tiempo total: 2 h

(para un pan de 900 g)

Masa madre
100 g de agua
20 g de levadura prensada fresca de panadería
1 cucharadita de azúcar
130 g de harina de fuerza

Masa de pan
250 g de agua
1 cucharadita de azúcar
20 g de aceite de oliva virgen extra
1 cucharadita de sal
500 g de harina de fuerza
2 cucharadas de semillas de amapola
Aceite para pintar el molde



Pan de molde con semillas de amapola

1 Ponga en el vaso todos los ingredientes de la masa madre y programe **30 segundos, velocidad 4**. Deje reposar en el vaso hasta que doble su volumen (30 minutos aproximadamente).

2 Añada todos los ingredientes de la masa de pan y programe **2 minutos, vaso cerrado, velocidad Espiga**.

3 Deje reposar la masa dentro del vaso hasta que haya doblado su volumen (aproximadamente 30 minutos). Con estas cantidades, obtenemos un pan grande (de 31 x 15 x 10 cm) o dos pequeños (de 25 x 11 x 7,5 cm).

4 Engrase generosamente el molde con aceite. Haga una bola con la masa y déle forma alargada. Colóquela dentro del molde, empujándola con las manos para que llegue bien a los rincones. Deje el pan en un sitio cálido, apartado de corrientes de aire, hasta que doble su volumen.

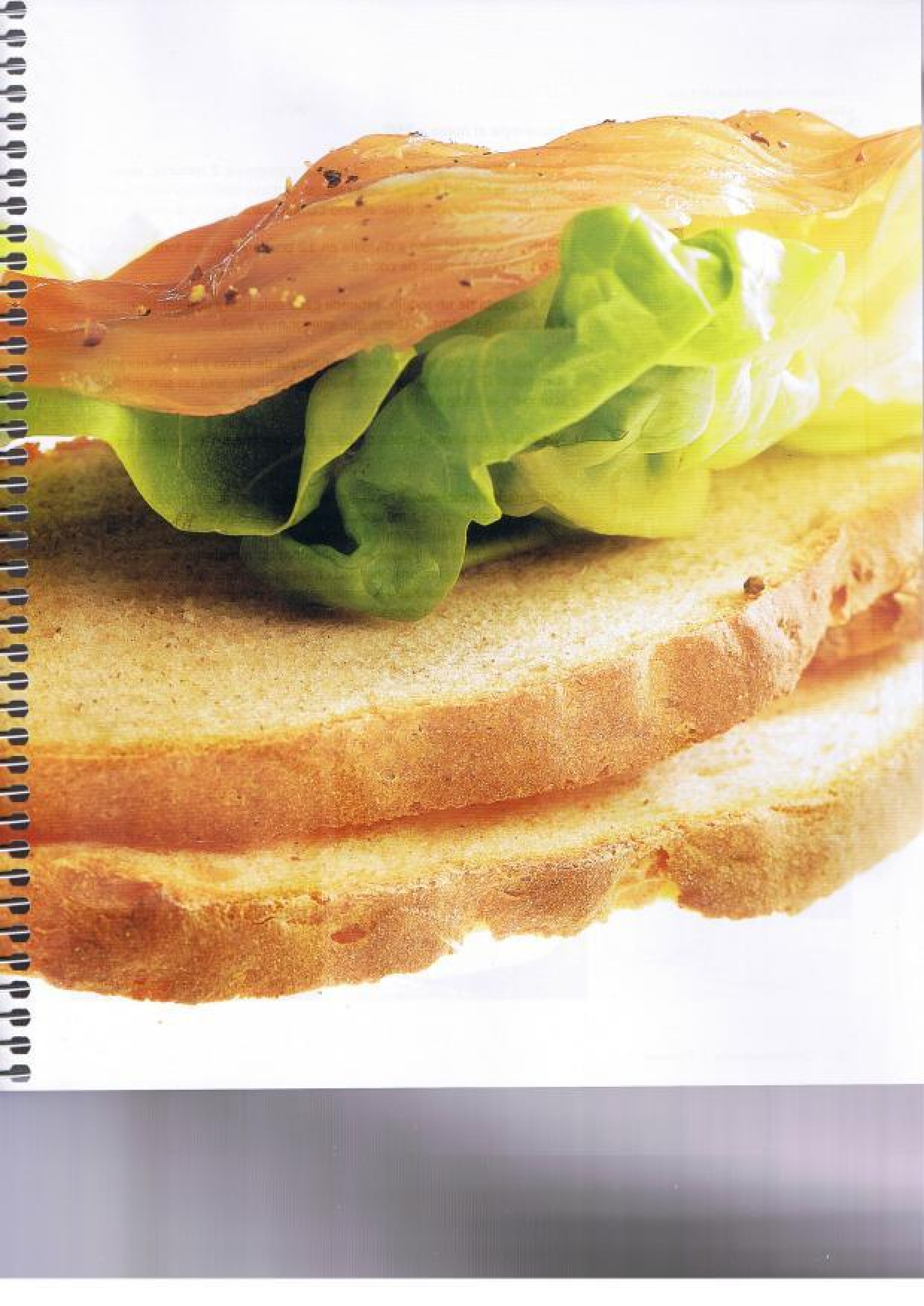
5 **Precaliente el horno 200°**.

6 Hornee durante 30 ó 40 minutos aproximadamente. Para evitar que el pan se humedezca dentro del molde, desmolde en caliente sobre una rejilla.

Comentario nutricional: Aunque el pan tiene fama de engordar, la realidad es que, al tratarse de un alimento rico en hidratos de carbono complejos y pobre en grasa, provoca un menor acúmulo de grasa en el cuerpo que otros alimentos ricos en grasas. Una diferencia importante de este pan con respecto al pan de molde comercializado es que el contenido en sodio de éste es la mitad que el del pan de molde comercializado.

Información nutricional (por ración de 50 g)
Energía 123 kcal **Proteína** 3,5 g **Hidratos de Carbono** 23 g Azúcares 0,7 g Fibra 1,5 g **Grasa** 1,6 g
A.g.saturados 0,22 g A.g.monoinsaturados 0,8 g A.g.poliinsaturados 0,4 g Colesterol 0 mg Sodio 134 mg

Pan de molde con semillas de amapola >



Tiempo con Thermomix: 2 min
Tiempo total: 1 h, 30 min

(para 12 unidades)

600 – 650 g de harina de fuerza
10 g de sal
250 g de agua templada

Pan ácimo

1 **Precaliente el horno a 250°.**

2 Ponga todos los ingredientes en el vaso y programe **2 minutos, vaso cerrado, velocidad Espiga**. Deje reposar la masa dentro del vaso durante 30 minutos. Conviene dejar el vaso cerrado para que no se seque la masa.

3 Retire la masa del vaso y divídala en 12 porciones, déles forma de bola y cúbralas con un paño de cocina.

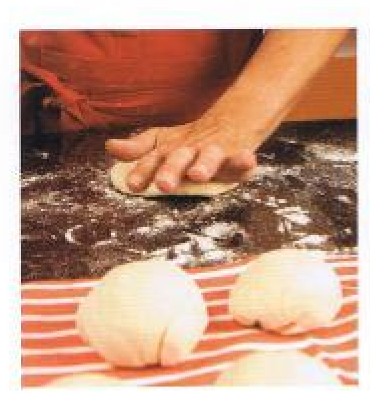
4 Con la ayuda de un rodillo, extienda cada bola hasta obtener un círculo de 22-25 cm de diámetro (tiene que quedar muy fina).

5 Coloque el círculo de masa en una bandeja de horno y hornee durante 4 minutos (2 minutos por cada lado). El resultado será un pan inflado (como en la fotografía).

Nota: Si cocinamos la masa de pan ácimo en una sartén, quedará plana.

Comentario nutricional: El pan sin fermentar (pan ácimo) es el más sencillo de elaborar. La masa es compacta y su digestión resulta más lenta que la del pan normal. Desde el punto de vista nutritivo, el componente más abundante es el almidón, un hidrato de carbono complejo que proporciona energía. La grasa, a diferencia de lo que ocurre en algunas variedades comerciales de pan de molde y tostado, está presente en cantidades muy bajas.

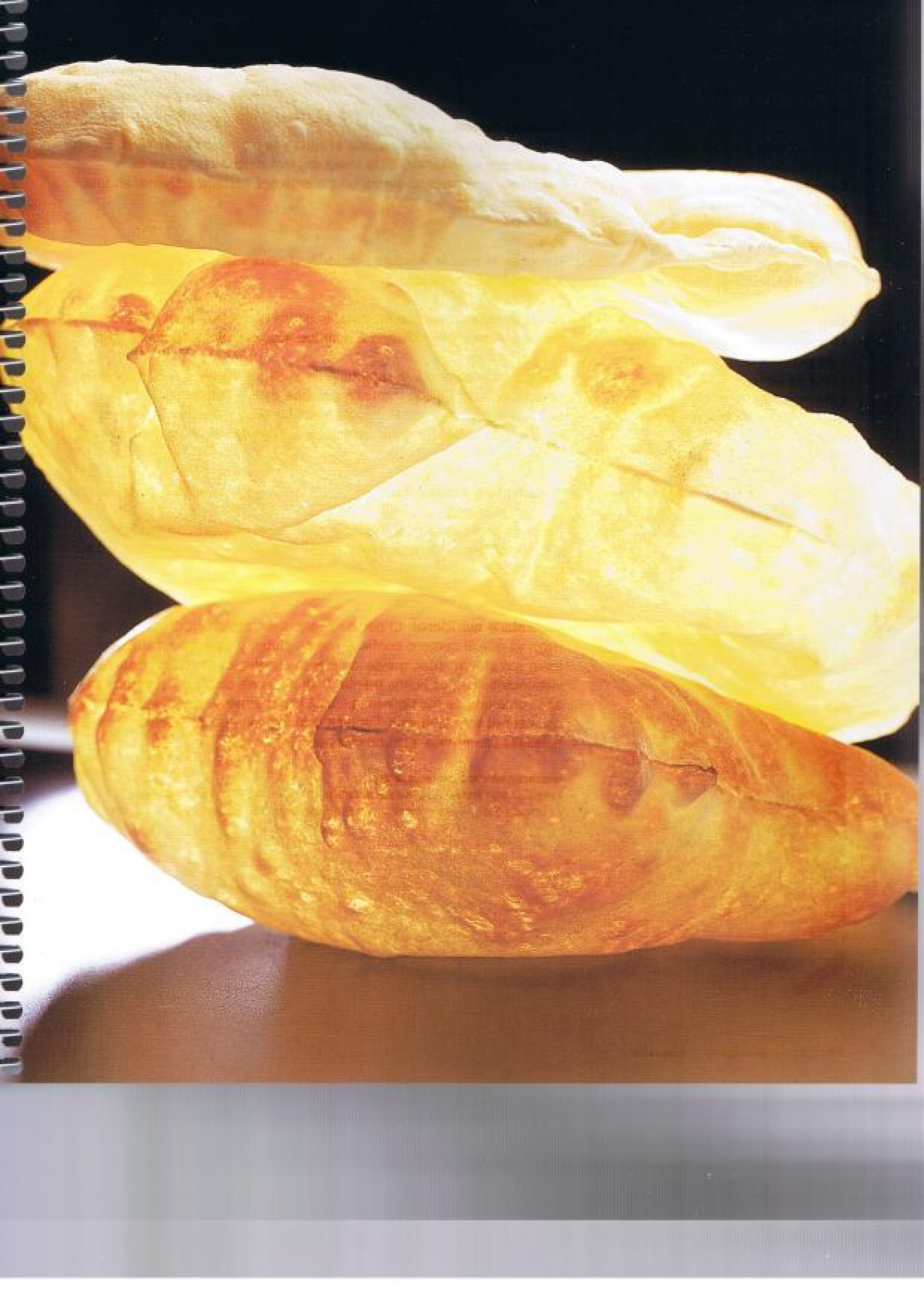
Información nutricional (por ración de 70 g)
Energía 171 kcal **Proteína** 4,9 g **Hidratos de Carbono** 35,3 g Azúcares 0,4 g Fibra 2,1 g **Grasa** 0,6 g
A.g.saturados 0,1 g A.g.monoinsaturados 0,1 g A.g.poliinsaturados 0,3 g Colesterol 0 mg Sodio 163 mg







Pan ácimo horneado >



Pan de centeno

TIEMPO CON THERMOMIX: 3 MIN
TIEMPO TOTAL: 4 H

(para un pan de 700 g)

Levadura natural (impulsor de masa ácida)

150 g de levadura natural (ver receta pág. 40)
60 g de agua
100 g de harina de fuerza

Pan

10 g de levadura prensada fresca de panadería
150 g de agua
1 cucharadita de miel
200 – 250 g de harina de fuerza
10 g de sal
100 g de harina de centeno



Levadura natural

1 Active la levadura natural: añada el agua y la harina y mezcle bien. Espere a que doble su volumen. Si la levadura lleva mucho tiempo en el frigorífico, este proceso durará un día entero. Si estaba activada, en una hora estará lista.

Pan

2 Ponga en el vaso la levadura prensada, el agua y la miel. Programe **1 minuto, 37°, velocidad 2**.

3 Añada la levadura natural activada, la harina de fuerza, la sal y la harina de centeno. Amase programando **2 minutos, vaso cerrado, velocidad Espiga**.

4 Vuelque la masa sobre la superficie de trabajo espolvoreada con harina y forme una bola. Déle la forma de pan que desee. Colóquela sobre la bandeja del horno, forrada con papel de hornear, y déjela reposar en un lugar cálido hasta que doble su volumen (aproximadamente durante una hora).

5 **Precaliente el horno a 250°**.

6 Antes de hornear, haga unos cortes en la superficie del pan con un cuchillo afilado. Hornee durante 10 minutos y baje la temperatura a 180° durante 30 minutos más.

Comentario nutricional: El pan de centeno es más compacto que el de trigo, ya que el centeno contiene menos gluten y su masa no atrapa tanto gas al fermentar, quedando menos esponjoso. Desde el punto de vista nutricional, es buena fuente de hidratos de carbono y presenta un alto contenido de fibra por lo que está especialmente recomendado para combatir el estreñimiento. También está indicado para diabéticos y para personas con niveles altos de colesterol en sangre.

Información nutricional (por ración de 50 g)
Energía 105 kcal **Proteína** 3,2 g **Hidratos de Carbono** 21,7 g Azúcares 0,8 g Fibra 2,1 g **Grasa** 0,4 g A.g.saturados 0,05 g A.g.monoinsaturados 0,05 g A.g.poliinsaturados 0,2 g Colesterol 0 mg Sodio 154 mg

Pan de centeno >



Tiempo con Thermomix: 2 min, 30 s
Tiempo total: 4 h

Pan integral con salvado

(para un pan de 900 g)

Levadura natural (impulsor de masa ácida)
150 g de levadura natural (ver receta pág. 40)
60 g de agua
100 g de harina de fuerza

Pan integral
150 g de harina integral de trigo
100 g de salvado de trigo
50 g de aceite de oliva virgen extra
10 g de levadura prensada fresca de panadería
2 yogures naturales desnatados
20 g de azúcar
10 g de semillas de lino
50 g de ciruelas pasas sin hueso
½ cucharadita de sal
100 g de leche desnatada

Montaje
10 ciruelas pasas sin hueso y enteras
Aceite de oliva, para pintar el pan
Semillas de lino, para espolvorear el pan



Levadura natural

1 Active la levadura natural: añada el agua y la harina y mezcle bien. Espere a que doble su volumen. Si la levadura lleva mucho tiempo en el frigorífico, este proceso durará un día entero. Si estaba activada, en una hora estará lista.

Pan integral con salvado

2 Ponga en el vaso la levadura natural ya activada y los ingredientes del pan integral. Programe **30 segundos, velocidad 6** y luego amase programando **2 minutos, vaso cerrado, velocidad Espiga**.

3 Engrase un molde de *plum-cake* de un litro y medio de capacidad (28 x 10 x 8 cm aprox.) y vierta la mitad de la masa. Coloque las ciruelas enteras alineadas en el centro de la masa. Vierta el resto de la masa y píntela con aceite. Espolvoree con las semillas de lino y deje reposar en un lugar cálido y libre de corrientes de aire hasta que doble su volumen (aproximadamente 1 hora).

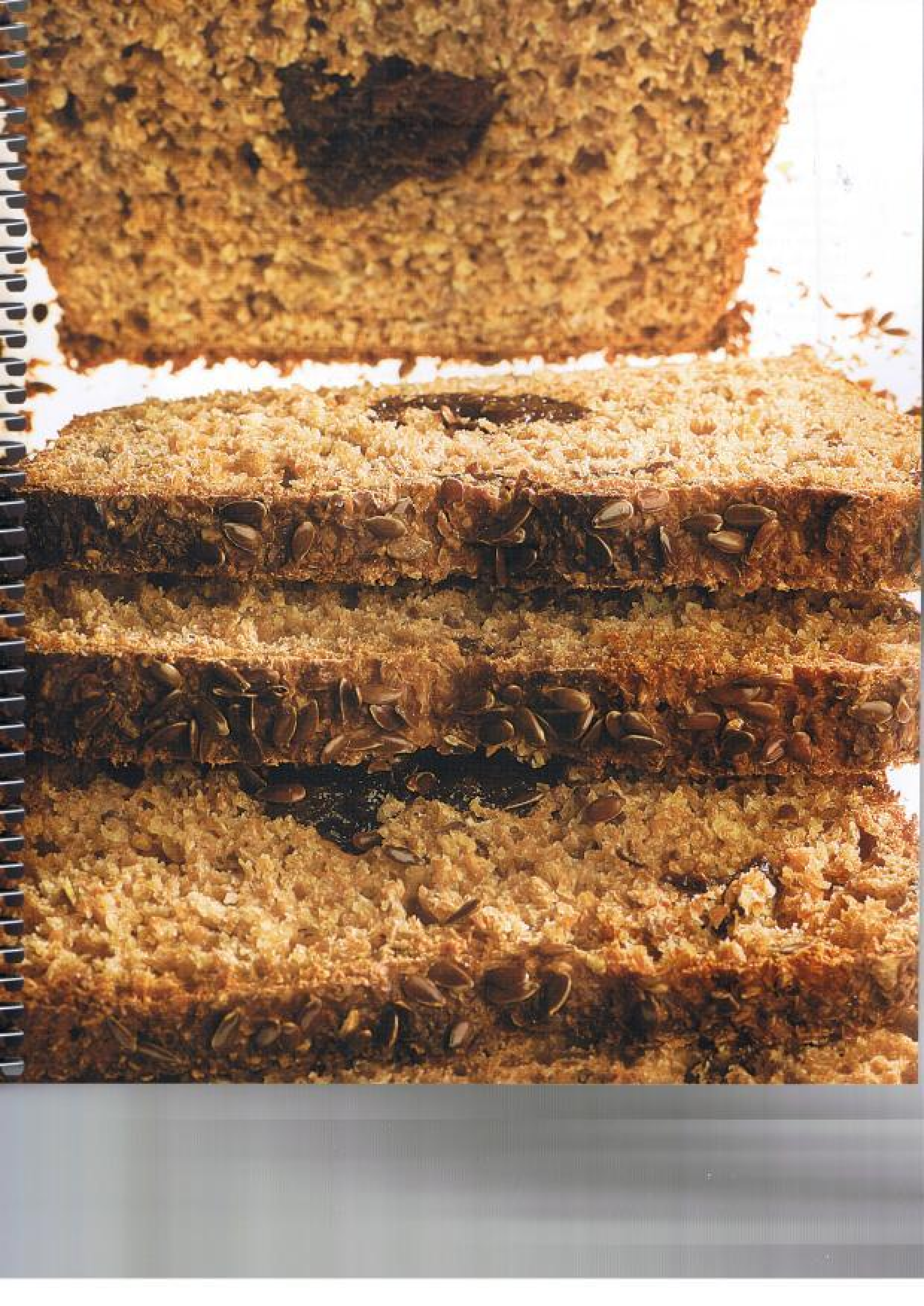
4 **Precaliente el horno a 250º**.

5 Hornee el pan a 220º durante 20 minutos y baje la temperatura a 180º durante 20 minutos más.

Comentario nutricional: El pan elaborado con harina integral aporta más vitaminas y minerales que el blanco, pero su principal característica es el aporte de fibra. En este caso además, como está enriquecido con salvado, el contenido de fibra es aún mayor. La fibra ayuda a combatir el estreñimiento, aumenta la sensación de saciedad y resulta beneficiosa para quienes tienen dislipemias (colesterol o triglicéridos altos en sangre) o diabetes, aunque en este caso, deberá elaborarse sin azúcar. Se recomienda consumir pan, preferiblemente integral, en todas las comidas del día.

Información nutricional (por ración de 50 g)
Energía 111 kcal **Proteína** 3,4 g **Hidratos de Carbono** 15,9 g Azúcares 4,1 g Fibra 3,5 g **Grasa** 2,9 g
A.g.saturados 0,5 g A.g.monoinsaturados 1,7 g A.g.polinsaturados 0,6 g Colesterol 0,6 mg Sodio 110 mg

Pan integral con salvado >



Barritas de cereales y miel

TIEMPO CON THERMOMIX: 30 S
TIEMPO TOTAL: 21 MIN

(para 30 unidades)

500 g de *muesli* (en este caso hemos usado *muesli* con frutas y germen de trigo)
50 g de semillas de sésamo
120 g de miel
100 g de aceite de girasol
50 g de mantequilla a temperatura ambiente
2 claras de huevo



1 **Precaliente el horno a 180°.**

2 Ponga todos los ingredientes en el vaso y programe **30 segundos, velocidad 3**.

3 Engrase una bandeja de horno de 40 x 30 x 1 cm aproximadamente y extienda la mezcla aplastando con una cuchara para que quede bien lisa.

4 Hornee durante 20 minutos.

5 Retire del horno y, mientras están calientes, marque con un cuchillo tiras de 4 x 10 cm aproximadamente, para facilitar la división en unidades. Al enfriarse, la barritas se partirán de forma regular y no se romperán. Cada barrita tiene un peso aproximado de 25 g.

Comentario nutricional: Estas barritas son muy apropiadas para comer a media mañana o a media tarde, en combinación con lácteos o frutas, contribuyendo así a realizar las 5 comidas al día recomendadas. Contienen un nivel elevado de hidratos de carbono y fibra pero también de grasas, por lo que se deben consumir con moderación.

Información nutricional (por unidad)
Energía 134 kcal **Proteína** 2,1 g **Hidratos de Carbono** 13,2 g Azúcares 6,2 g Fibra 1,5 g **Grasa** 7,8 g A.g.saturados 2 g A.g.monoinsaturados 2,1 g A.g.poliinsaturados 2,9 g Colesterol 4,8 mg Sodio 50,7 mg

Barritas de cereales y miel >



Las patatas son tubérculos ricos en hidratos de carbono (almidón) que a menudo se incluyen en el grupo de los cereales y no en el de hortalizas, por la similitud de composición. El contenido proteico es, sin embargo, menor que el del resto de los alimentos de este grupo. También aportan cantidades modestas de vitaminas del complejo B, siendo significativo su aporte de vitamina C. En relación con el contenido en minerales, las patatas son una buena fuente de potasio.

La recomendación de consumo de patatas se incluye en la del conjunto de cereales y es de 4 a 6 raciones al día en total.

> Patatas

Tiempo con Thermomix: 41 min
Tiempo total: 45 min

(para 6 raciones)

1 000 g de agua
300 g de puerro en rodajas de 2 ó 3 cm
300 g de patatas en trozos
180 g de zanahoria en trozos
Sal
Pimienta
50 g de aceite de oliva virgen extra

Crema de patatas, puerros y zanahorias

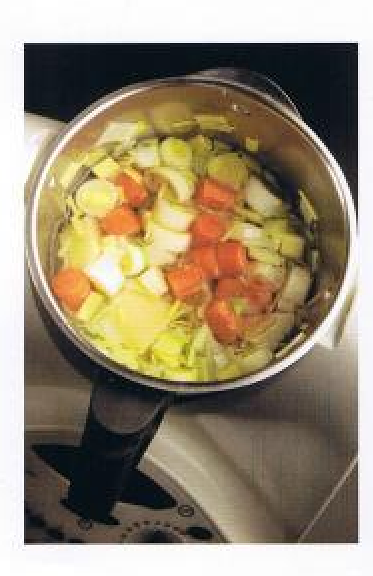
1 Vierta en el vaso el agua y los puerros. Programe **20 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1**.

2 Incorpore las patatas y las zanahorias al vaso junto con la sal y la pimienta. Programe **20 minutos, 100°, velocidad 1**.

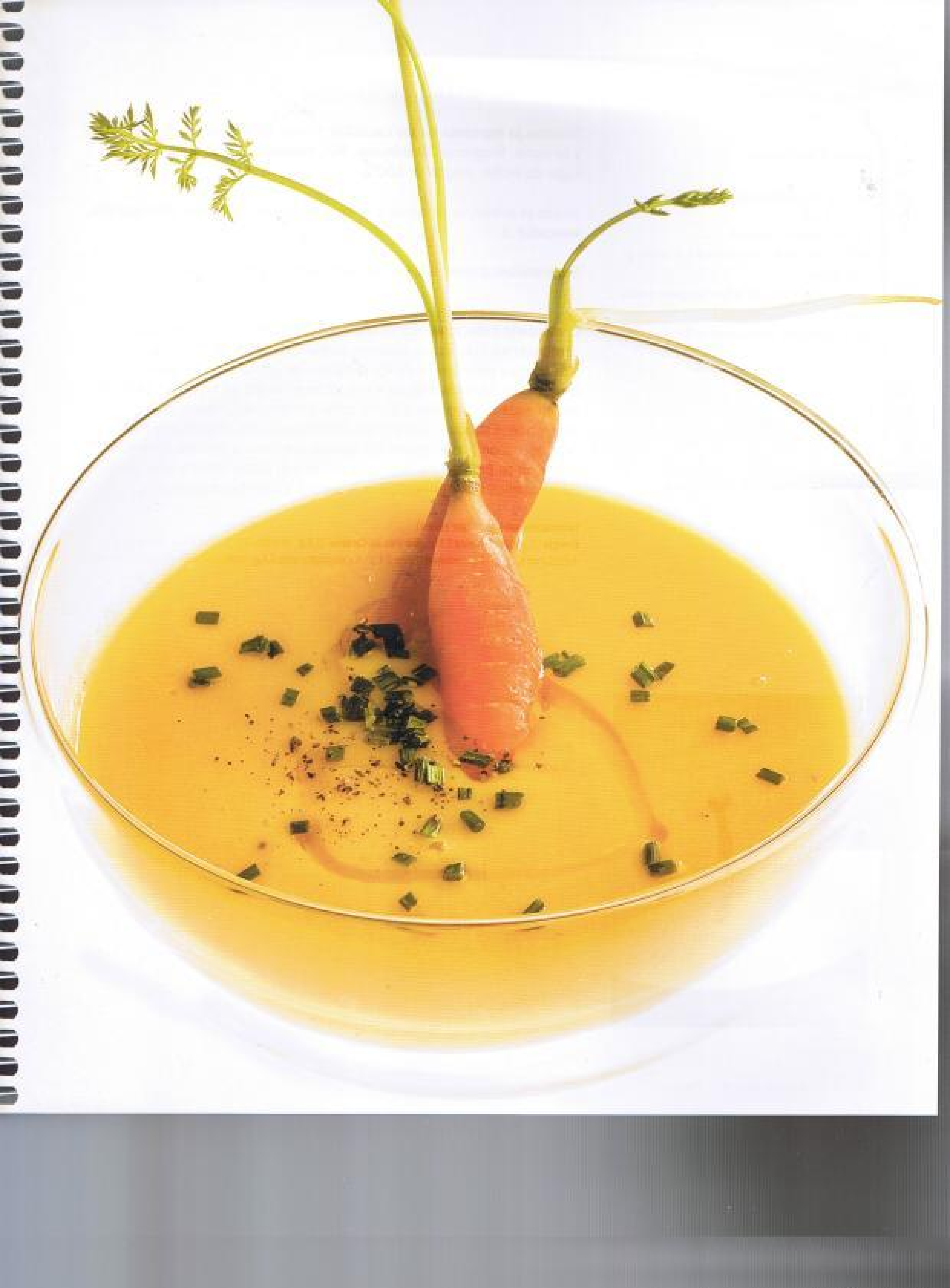
3 Espere unos minutos a que baje un poco la temperatura, añada el aceite por el bocal y triture programando **1 minuto, velocidad progresiva 5-10**.

Comentario nutricional: La patata contiene un elevado porcentaje de agua, es fuente importante de hidratos de carbono complejos (almidón) y de sustancias minerales como el potasio. Su contenido en proteínas, fibra y grasa, es escaso. En cuanto a las vitaminas, destacan la vitamina C, B_1, B_2 y niacina. En esta receta, se combinan varias verduras de temporada en forma de crema, que contribuyen a aumentar el contenido en vitaminas del plato. Así, además, las verduras gustan más a los niños.

Información nutricional (por ración)
Energía 138 kcal **Proteína** 2,6 g **Hidratos de Carbono** 11,1 g Azúcares 4 g Fibra 3 g **Grasa** 8,6 g
A.g.saturados 1,3 g A.g.monoinsaturados 5,9 g A.g.poliinsaturados 0,98 g Colesterol 0 mg Sodio 21,9 mg



Crema de patatas, puerros y zanahorias >



Puré de patata

TIEMPO CON THERMOMIX: 20 MIN, 30 S
TIEMPO TOTAL: 30 MIN

(para 6 raciones)

400 g de patatas peladas y troceadas
1 cucharadita de sal
200 g de leche desnatada o 200 g de agua
20 g de aceite de oliva virgen extra
1 pellizco de pimienta
1 pellizco de nuez moscada

1 Coloque **la mariposa en las cuchillas**. Ponga en el vaso las patatas, la sal y la leche. Programe **20 minutos, 90º, velocidad 1**. (Si utiliza agua en lugar de leche, programe **100º**).

2 Añada el aceite, la pimienta y la nuez moscada. Programe **30 segundos, velocidad 3**.

Sugerencias: puede sustituir el aceite por 20 g de mantequilla.

Comentario nutricional: En la composición de la patata cabe destacar el contenido en hidratos de carbono, mayoritariamente en forma de almidón. La recomendación de consumo de patatas se incluye en la del conjunto de cereales y es de 4 a 6 raciones al día en total. Por tanto, se recomienda su consumo a diario como primer plato, o bien, como guarnición. Este puré, consumido como guarnición, resulta una forma muy adecuada de incorporar las recomendaciones a nuestra alimentación diaria. Si se prepara con agua, en vez de con leche, resulta adecuada para aquéllos con intolerancia a la lactosa y para los vegetarianos.

Información nutricional (por ración)
Energía 94,5 kcal **Proteína** 2,9 g **Hidratos de Carbono** 11,8 g Azúcares 2,4 g Fibra 1,6 g **Grasa** 3,6 g
A.g.saturados 0,6 g A.g.monoinsaturados 2,4 g A.g.poliinsaturados 0,4 g Colesterol 0,87 mg Sodio 19,5 mg

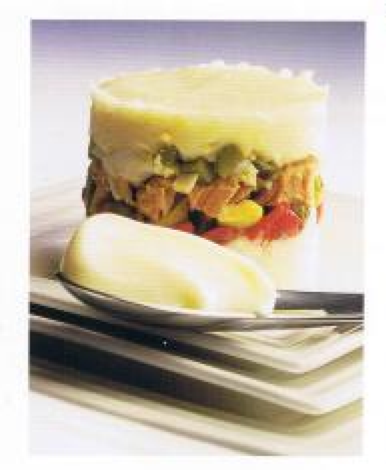


Tiempo con Thermomix: 30 min, 34 s
Tiempo total: 45 min

(para 8 raciones)

100 g de aceitunas verdes sin hueso
100 g de pepinillos en vinagre
1250 g de patata pelada y en trozos
500 g de agua para el vapor
5 huevos
Sal
Pimienta blanca molida
50 g de leche desnatada
70 g de mantequilla

Montaje
150 g de mayonesa higienizada (ver receta pág. 34)
1 lata pequeña de guisantes al natural (opcional)
110 g de pimiento morrón, cortado en trozos
200 g de atún en aceite de oliva



Brazo de patata

1 Ponga en el vaso las aceitunas y los pepinillos y trocee programando **4 segundos, velocidad 4**. Retire a un bol y reserve.

2 Coloque las patatas en el recipiente Varoma y reserve. Vierta el agua en el vaso e introduzca el cestillo con los huevos. Sitúe el recipiente Varoma en su posición y programe **30 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1**.

3 Retire el recipiente Varoma y el cestillo con los huevos. Vacíe y aclare el vaso. Coloque **la mariposa en las cuchillas**. Ponga las patatas en el vaso junto con la sal, la pimienta, la leche y la mantequilla. Programe **30 segundos, velocidad 3**.

Montaje

4 Sobre un paño húmedo o un trozo de *film* transparente, extienda el puré con la ayuda de la espátula, formando un cuadrado de 30 x 40 cm aproximadamente. Puede alisarlo con las manos aceitadas.

5 Ponga una capa de mayonesa sobre el puré. Distribuya por toda la superficie, formando tiras longitudinales, las aceitunas, los pepinillos, las claras de huevo cocido en trozos, el pimiento morrón, los guisantes y el atún desmenuzado. Deje uno de los extremos libre para cerrar el rollo (4 cm aprox.).

6 Forme un rollo ayudándose con el paño o el papel, apretando bien para que no quede hueco. Selle los lados con el puré y lleve a la fuente de servir. Alise la superficie, cubra con film transparente y reserve en el frigorífico hasta que esté bien frío.

Decoración

7 Unte la superficie con mayonesa y decore a su gusto con tiras de pimiento morrón, aceitunas, rodajas de huevo, yema de huevo rallada, etc.

Sugerencia: Puede hacer montajes individuales utilizando un aro aceitado y colocando los ingredientes por capas (como en la foto).

Comentario nutricional: La patata es una buena fuente de vitamina C, aunque una parte considerable de la misma puede perderse durante el proceso de cocción. Para preservar su contenido, es recomendable su cocinado al vapor. Además, tiene un escaso contenido en sodio, pero en esta receta, debido a la presencia de otros ingredientes en conserva, el contenido de sal es elevado por lo que no resulta recomendable en caso de hipertensión.

Información nutricional (por ración)
Energía 466 kcal **Proteína** 15,1 g **Hidratos de Carbono** 24,9 g Azúcares 2,8 g Fibra 4,2 g **Grasa** 33,1 g A.g.saturados 9,3 g A.g.monoinsaturados 9,6 g A.g.poliinsaturados 11,7 g Colesterol 185 mg Sodio 335 mg

Tiempo con Thermomix: 40 min, 10 s
Tiempo total: 45 min

(para 6 raciones)

Recipiente Varoma
750 g de patatas pequeñas, lavadas y con piel
500 g de sal gorda

Vaso
500 g de agua
2 cucharadas de sal gorda

Aceite de cilantro
75 g de aceite de oliva virgen extra
4 ramitas de cilantro (sólo las hojas)
½ cucharadita de sal



Papas arrugás *con aceite de cilantro*

1 Coloque las patatas en el recipiente Varoma y vierta la sal por encima. Tape y reserve.

2 Ponga el agua y la sal en el vaso, sitúe el recipiente Varoma en su posición y programe **35 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1**. Compruebe que las patatas estén cocidas. De no ser así, programe unos minutos más a la misma temperatura y velocidad. Retire el recipiente Varoma y quítele la tapa. Deje reposar las patatas dentro del Varoma y sacuda de vez en cuando el recipiente para que las patatas se vayan secando.

3 Con el vaso limpio y seco, vierta el aceite y programe **5 minutos, 100°, velocidad 1**.

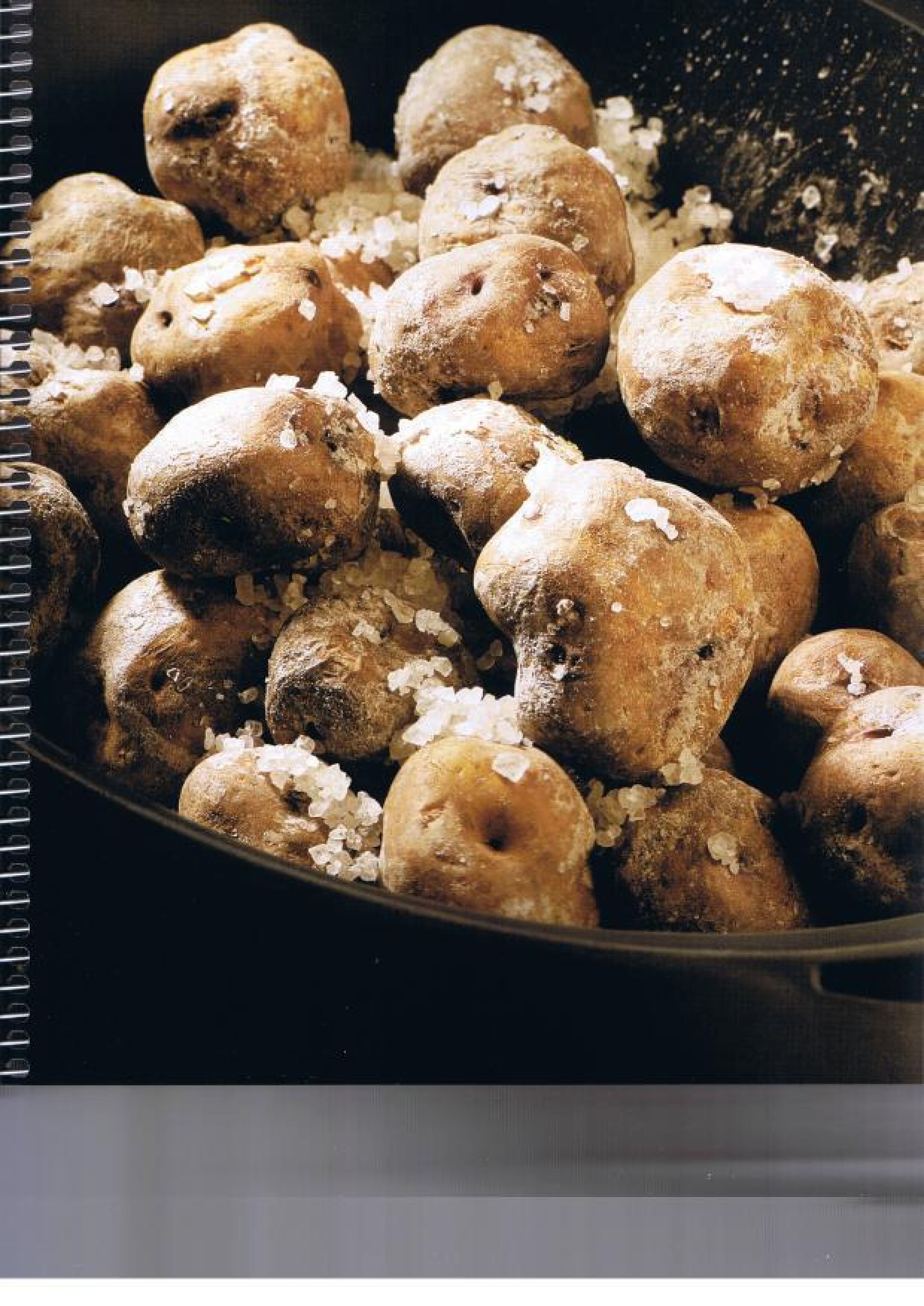
4 Añada las hojas de cilantro y déjelo infusionar uno o dos minutos. Agregue la sal y el vinagre y programe **10 segundos, velocidad 7**. Con la espátula, baje los restos de cilantro de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

5 Coloque las patatas en una fuente de servir, retirándoles el exceso de sal. Pártalas por la mitad con la mano y riéguelas con el aceite de cilantro.

Nota: Las patatas que se utilizan para hacer esta receta son una variedad típica de las Islas Canarias. Son pequeñas y de piel oscura.

Comentario nutricional: El cocinado al vapor contribuye a mantener los elevados niveles de minerales (potasio) y vitaminas (vitamina C y vitaminas del grupo B) que contiene la patata. Además, aporta pocas calorías, por lo que las patatas al vapor o hervidas son una buena alternativa en dietas de adelgazamiento. Por incorporar gran cantidad de sal, esta receta no es recomendable para personas con problemas de hipertensión. Puede consumirse como entrante acompañado de una ensalada y seguido, por ejemplo, de un segundo plato a base de pescado en papillote o al vapor. También se puede incorporar como guarnición de un segundo plato a base de carne o pescado.

Información nutricional (por ración)
Energía 204 kcal **Proteína** 2,9 g **Hidratos de Carbono** 18,5 g Azúcares 0,9 g Fibra 2,6 g **Grasa** 12,6 g A.g.saturados 1,8 g A.g.monoinsaturados 8,9 g A.g.poliinsaturados 1,3 g Colesterol 0 mg Sodio 9,7 mg



TIEMPO CON THERMOMIX: 30 MIN, 10 S
TIEMPO TOTAL: 40 MIN

(para 4 raciones)

500 g de patatas nuevas, pequeñas y con piel
750 g de agua
2 huevos
2 cebolletas

Vinagreta de aceitunas negras
30 g de aceitunas negras deshuesadas
60 g de aceite de oliva virgen extra
20 g de vinagre
1 cucharadita de sal



Ensalada campera

1 Lave muy bien las patatas y colóquelas en el recipiente Varoma. Vierta el agua en el vaso e introduzca el cestillo con los huevos. Sitúe el recipiente Varoma en su posición y programe **30 minutos, temperatura Varoma, velocidad 2**. Mientras tanto, corte las cebolletas en rodajas finas y reserve.

2 Retire el recipiente Varoma y el cestillo y deseche el agua de cocción. Pele las patatas (con cuidado de no quemarse), y córtelas en rodajas de 1 cm aproximadamente. Pele y corte los huevos en rodajas o en gajos. Deje enfriar.

3 Ponga en el vaso todos los ingredientes de la vinagreta y programe **10 segundos, velocidad 6**.

4 Coloque en una fuente de servir las patatas, los huevos y las cebolletas. Vierta por encima la vinagreta de aceitunas.

Comentario nutricional: La patata nueva contiene menos sodio y potasio que la vieja. Esto es importante para personas con problemas renales o que siguen dietas con restricción de sodio. Este plato es rico en hidratos de carbono, pero también en grasa y, aunque el perfil de la grasa es adecuado, las personas bajo control estricto del colesterol deberán consumirla de forma ocasional. Al estar las patatas cocidas al vapor, el contenido en vitaminas, especialmente de vitamina C, se mantiene elevado.

Información nutricional (por ración)
Energía 308 kcal **Proteína** 7 g **Hidratos de Carbono** 21,7 g Azúcares 4 g Fibra 3,8 g **Grasa** 20,6 g
A.g.saturados 3,4 g A.g.monoinsaturados 13,8 g A.g.poliinsaturados 2,1 g Colesterol 107 mg Sodio 47,5 mg

Tiempo con Thermomix: 25 min
Tiempo total: 30 min

(para 6 raciones)

400 g de patatas (peladas y cortadas en rodajas de ½ cm)
500 g de agua
30 g de aceite de oliva virgen extra
1 cucharadita de sal



Patatas al vapor

1 Coloque las patatas en el recipiente Varoma teniendo cuidado de dejar algunos agujeros libres para que circule el vapor. Tape y reserve.

2 Vierta el agua en el vaso y sitúe el recipiente Varoma en su posición. Programe **25 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1**.

3 Cuando acabe el tiempo programado, compruebe que las patatas estén cocidas. De no ser así, programe unos minutos más a la misma temperatura y velocidad.

4 Ponga las patatas en una fuente de servir, espolvoree con la sal y riegue con el aceite. Sirva inmediatamente.

Comentario nutricional: Las patatas, de forma natural, contienen unos compuestos tóxicos entre los que destacan la solanina, que provoca alteraciones neurológicas y gastrointestinales, y la chaconina. La cocción a altas temperaturas elimina parte de estos compuestos pero su concentración es mayor en las decoloraciones verdosas y en los brotes. Para evitarlo, sólo hay que eliminar estas partes pelando bien las patatas y lavándolas minuciosamente. Estas patatas son una guarnición estupenda para acompañar cualquier plato de carne o pescado.

Información nutricional (por ración)
Energía 94 kcal **Proteína** 1,6 g **Hidratos de Carbono** 9,9 g Azúcares 0,5 g Fibra 1,4 g **Grasa** 5,1 g A.g.saturados 0,7 g A.g.monoinsaturados 3,7 g A.g.poliinsaturados 0,5 g Colesterol 0 mg Sodio 1,8 mg

Tiempo con Thermomix: 30 min, 40 s
Tiempo total: 40 min

(para 4 raciones)

500 g de patatas peladas y troceadas
500 g de agua
250 g de harina de fuerza, más la cantidad necesaria para amasar
1 huevo
1 cucharadita de sal
300 g de salsa de tomate (ver receta pág. 38)

Ñoquis de patata

1 Coloque las patatas en el recipiente Varoma. Tape y reserve.

2 Ponga el agua en el vaso, sitúe el recipiente Varoma en su posición y programe **30 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1**. Cuando acabe el tiempo programado, compruebe que las patatas estén bien cocidas. De no ser así, programe unos minutos más a la misma temperatura y velocidad. Retire el recipiente Varoma, quítele la tapa y deje templar las patatas.

3 Deseche el agua del vaso. Ponga las patatas templadas en el vaso y programe **10 segundos, velocidad 4**.

4 Añada la harina, el huevo y la sal. Programe **30 segundos, velocidad 6** ayudándose con la espátula.

5 Vuelque la masa en una superficie de trabajo espolvoreada con harina y amásela ligeramente formando una bola. Corte porciones de masa y forme cilindros de 2,5 cm de diámetro aproximadamente. Corte cada cilindro en trozos de 2 cm y páselos por un marcador de ñoquis (también puede hacerlo con un tenedor o un rallador).

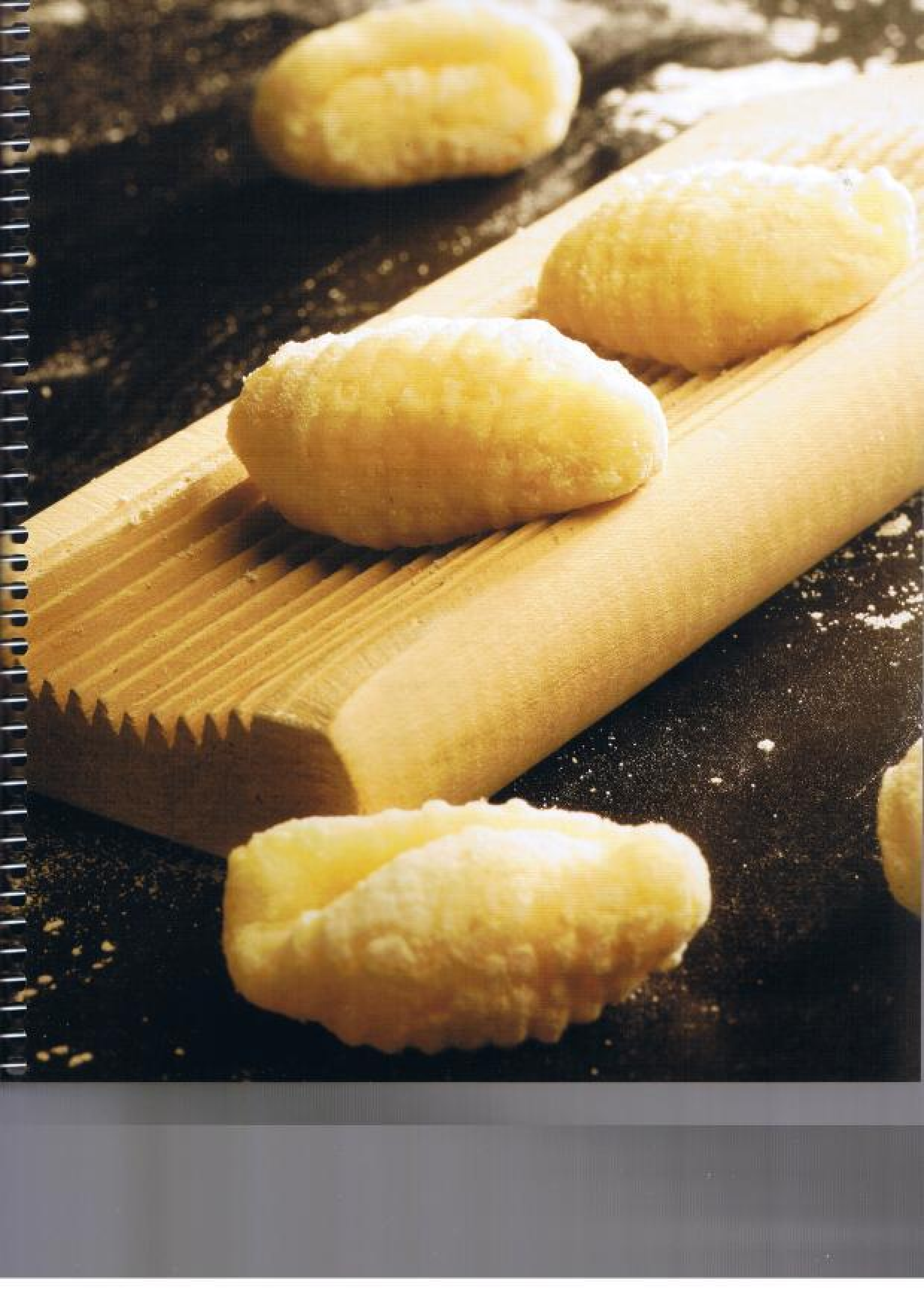
6 Ponga abundante agua con sal en una olla a hervir. Cueza los ñoquis hasta que suban a la superficie. Cuélelos y viértalos en una fuente. Sírvalos calientes acompañados de salsa de tomate.

Nota: Es importante usar patatas para cocer y no para freír. Las patatas para freír tienen mucha agua y necesitan mucha más harina.

Comentario nutricional: Los ñoquis presentan un alto contenido en hidratos de carbono complejos y poca cantidad de grasa, especialmente en este caso en el que se acompañan de salsa de tomate. Dado su elevado contenido de potasio, las personas que padecen del riñón y que por prescripción médica precisan de una dieta baja en dicho mineral, deberán dejar las patatas en remojo un tiempo mayor de 10 horas. Durante ese periodo, deberán cambiar el agua cuantas veces sea posible para que el potasio pase al agua, la cual se deberá desechar siempre.

Información nutricional (por ración)
Energía 375 kcal **Proteína** 11,4 g **Hidratos de Carbono** 65,8 g Azúcares 4,3 g Fibra 6,4 g **Grasa** 5,9 g A.g.saturados 1,1 g A.g.monoinsaturados 3,1 g A.g.poliinsaturados 1 g Colesterol 53,5 mg Sodio 156 mg

Ñoquis de patata >



Tiempo con Thermomix: 1 h, 1 min
Tiempo total: 1 h, 27 min

(para 6 raciones)

350 g de níscalos
3 patatas grandes, de unos 300 g cada una
1000 g de agua
80 g de aceite de oliva virgen extra
6 dientes de ajo enteros y sin pelar
2 cucharaditas de sal
½ cubilete de perejil fresco picado
2 pellizcos de pimienta recién molida
8 ramitas de romero fresco

Patatas rellenas con níscalos

1 Limpie los níscalos con un cepillo suave. Si estuvieran muy sucios, no los deje bajo el agua más que unos segundos y séquelos bien después. Corte los más grandes en trozos que igualen el tamaño de los más pequeños. Deben quedar en trozos aproximadamente del tamaño de una nuez. Reserve.

2 Lave bien las patatas y córtelas por la mitad (sin quitarles la piel). Colóquelas en el recipiente Varoma. Ponga el agua en el vaso. Sitúe el recipiente Varoma en su posición y programe **45 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1**.

3 Acabado el tiempo programado, retire el recipiente Varoma y deje enfriar las patatas. Vacíe y aclare el vaso.

4 Coloque **la mariposa en las cuchillas**. Vierta el aceite en el vaso y agregue los ajos. Programe **2 minutos, temperatura Varoma, velocidad cuchara**.

5 Añada los níscalos y la sal. Programe **14 minutos, temperatura Varoma, giro a la izquierda, velocidad 1**.

6 Espolvoree con el perejil picado y mezcle con la espátula. Retire del vaso y reserve.

7 **Precaliente el horno a 200°**.

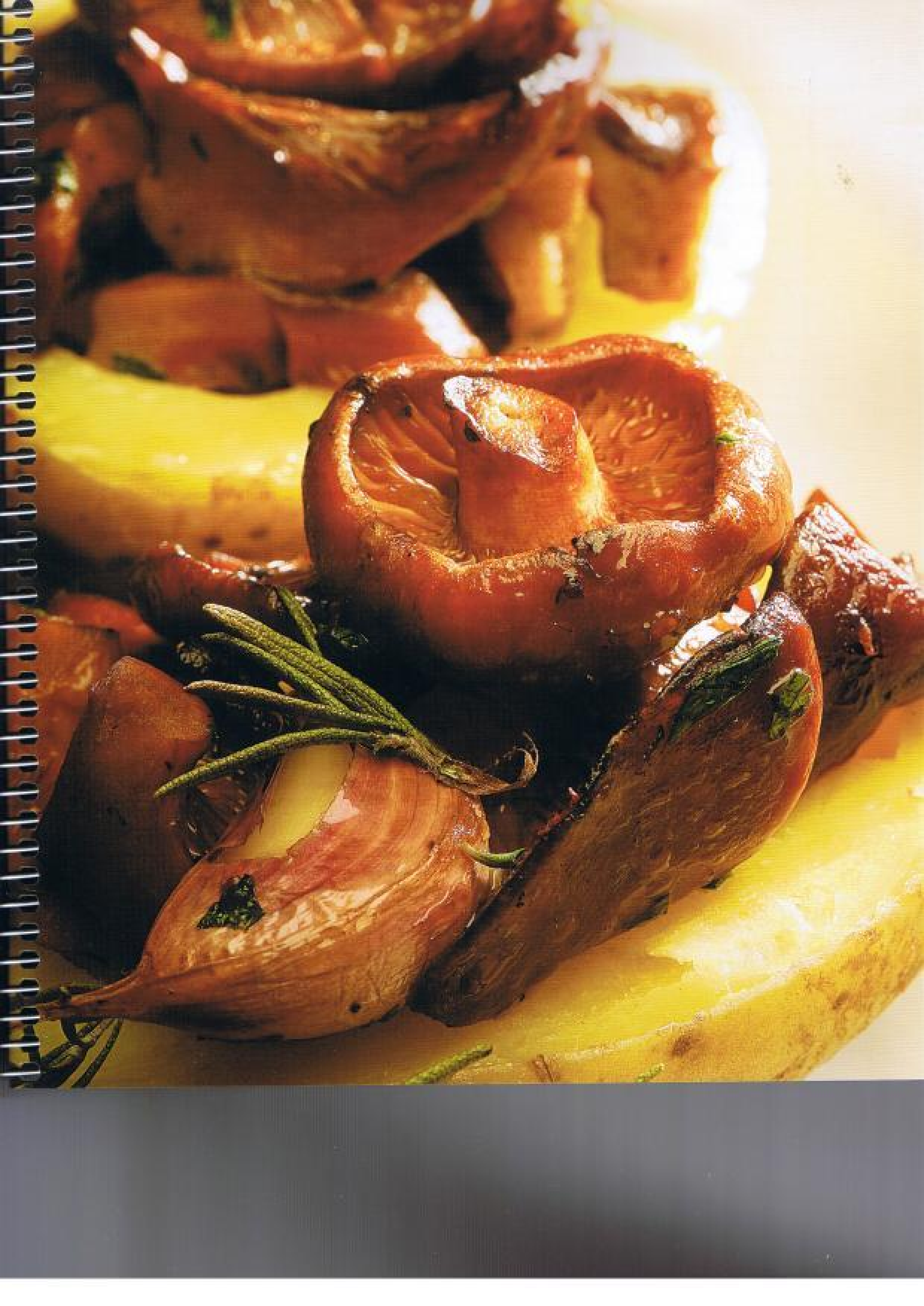
8 Con la ayuda de una cuchara pequeña, vacíe parte de la patata de forma que quede un hueco para rellenar. Espolvoree con sal y rellene con los níscalos reservados. Colóque las patatas rellenas en una fuente de horno. Espolvoree con pimienta y unas hojitas de romero y hornee durante 15 minutos. Sirva inmediatamente.



Comentario nutricional: En esta receta, las patatas se cocinan con piel que es la parte de la patata que contiene la mayoría de la fibra. El contenido de este plato es alto en fibra, lo que resulta muy beneficioso para combatir el estreñimiento. Además, por incorporar setas, de bajo aporte energético, así como por cocinar primero al vapor y luego al horno, resulta un plato muy adecuado para dietas de adelgazamiento.

Información nutricional (por ración)
Energía 248 kcal **Proteína** 4,6 g **Hidratos de Carbono** 23,1 g Azúcares 1,4 g Fibra 6 g **Grasa** 14 g
A.g.saturados 2 g A.g.monoinsaturados 9,5 g A.g.poliinsaturados 1,7 g Colesterol 0 mg Sodio 6,6 mg

Patatas rellenas con níscalos >



Tiempo con Thermomix: 32 min, 33 s
Tiempo total: 38 min

(para 6 raciones)

300 g de almejas
600 g de patatas peladas y cortadas en rodajas (de 1 cm aprox.)
200 g de cebolla
2 dientes de ajo
50 g de aceite de oliva virgen extra
100 g de vino blanco
200 g de caldo de pescado (ver receta pág. 36)
2 – 3 gotas de salsa *Tabasco* o 1 cayena pequeña (opcional)
1 hoja de laurel
1 cucharada de perejil picado

Patatas con almejas

1 Ponga las almejas en un bol con agua y sal. Déjelas reposar unos minutos para que suelten la arena.

2 Coloque las patatas en el recipiente Varoma, teniendo cuidado de dejar libres algunos orificios de la base para que circule bien el vapor. Tape y reserve.

3 Ponga en el vaso la cebolla y el ajo. Programe **3 segundos, velocidad 5**. Con la espátula, baje los restos de cebolla y ajo de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

4 Añada el aceite y sofría programando **7 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1**.

5 Incorpore el vino y el caldo de pescado. Programe **30 segundos, velocidad progresiva 5-10**.

6 Agregue la hoja de laurel. Aclare y escurra las almejas y póngalas en el cestillo. Introduzca el cestillo dentro del vaso y sitúe el recipiente Varoma en su posición. Programe **25 minutos, temperatura Varoma, velocidad 2**.

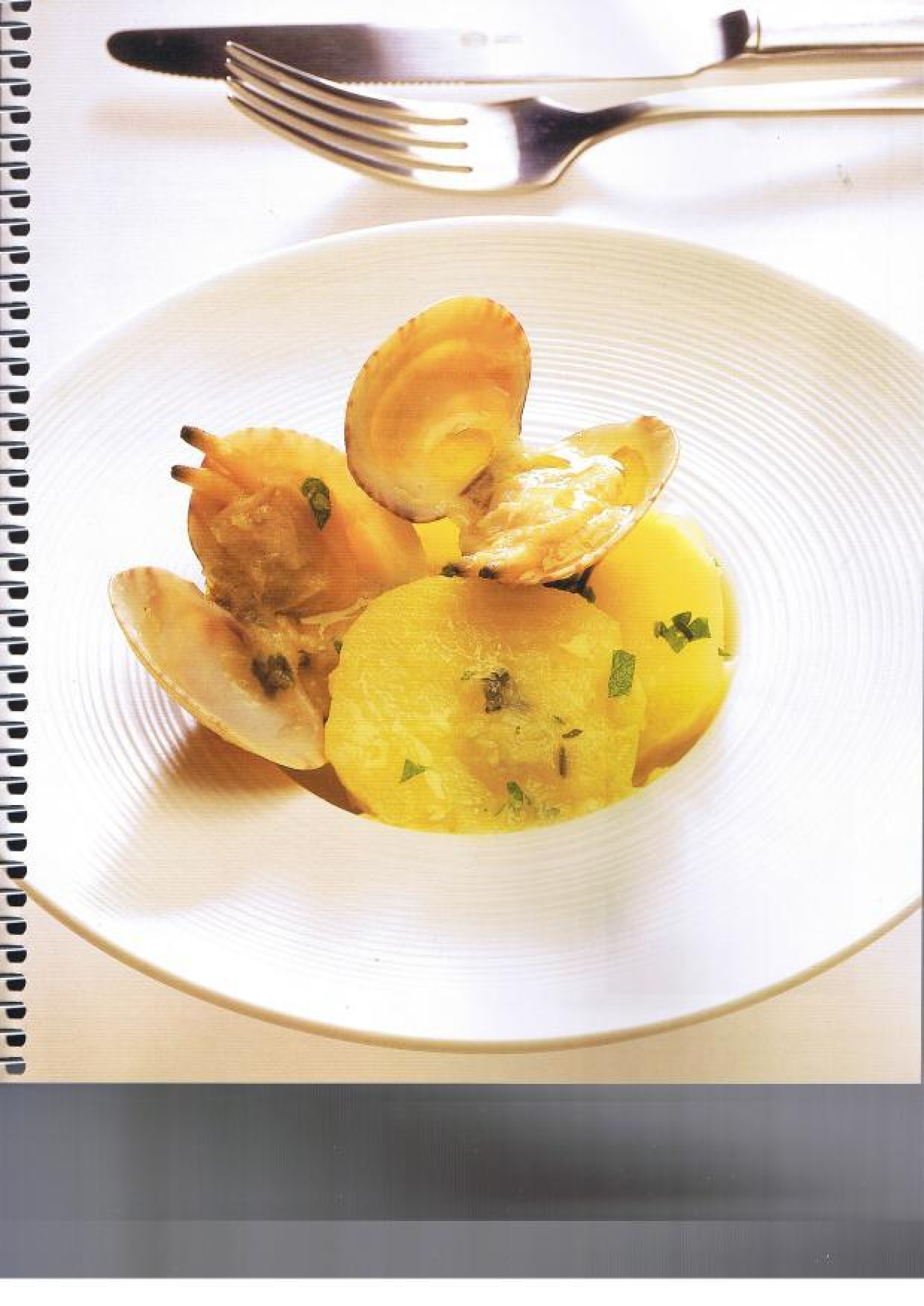
7 Ponga las patatas y las almejas en una fuente, vierta la salsa por encima y espolvoree con el perejil picado. Sirva inmediatamente.

Nota: Puede sustituir el caldo de pescado por 200 g de agua con 1 cucharadita de sal.

Comentario nutricional: Los guisos a base de patatas pueden representar un plato único muy nutritivo combinando hidratos de carbono y proteínas que, en este caso, proceden de las almejas. Parte del almidón de las patatas no se digiere bien y tiene los mismos efectos beneficiosos que la fibra alimentaria, es decir, protege del cáncer de colon y disminuye las concentraciones de colesterol y triglicéridos en sangre. Las almejas son ricas en purinas, por lo que es aconsejable que, en caso de hiperuricemia o gota, se modere su consumo.

Información nutricional (por ración)
Energía 198 kcal **Proteína** 6,2 g **Hidratos de Carbono** 17,5 g Azúcares 3,1 g Fibra 2,8 g **Grasa** 9,7 g
A.g.saturados 1,5 g A.g.monoinsaturados 6,6 g A.g.poliinsaturados 1,1 g Colesterol 7,1 mg Sodio 43,7 mg

Patatas con almejas >



Croquetas de patata

Tiempo con Thermomix: 25 min, 45 s
Tiempo total: 45 min

(para 12 unidades)

500 g de patatas medianas, lavadas y con piel
500 g de agua
1 cucharadita de sal
1 pellizco de pimienta
50 g de jamón de York
50 g de queso fresco
1 pellizco de orégano
2 huevos batidos con una pizca de sal
200 g de pan rallado
500 g de aceite de oliva virgen extra, para freír



1 Coloque las patatas en el recipiente Varoma. Tape y reserve.

2 Ponga el agua en el vaso, sitúe el recipiente Varoma en su posición y programe **25 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1**. Cuando acabe el tiempo programado, compruebe que las patatas estén bien cocidas. De no ser así, programe unos minutos más a la misma temperatura y velocidad. Retire el recipiente Varoma.

3 Pele las patatas (con cuidado de no quemarse), introdúzcalas en el vaso, añada la sal y la pimienta y programe **30 segundos, velocidad 3**. Retire del vaso y reserve.

4 Sin lavar el vaso, ponga el jamón, el queso y el orégano y programe **15 segundos, velocidad 4**. Retire del vaso y reserve.

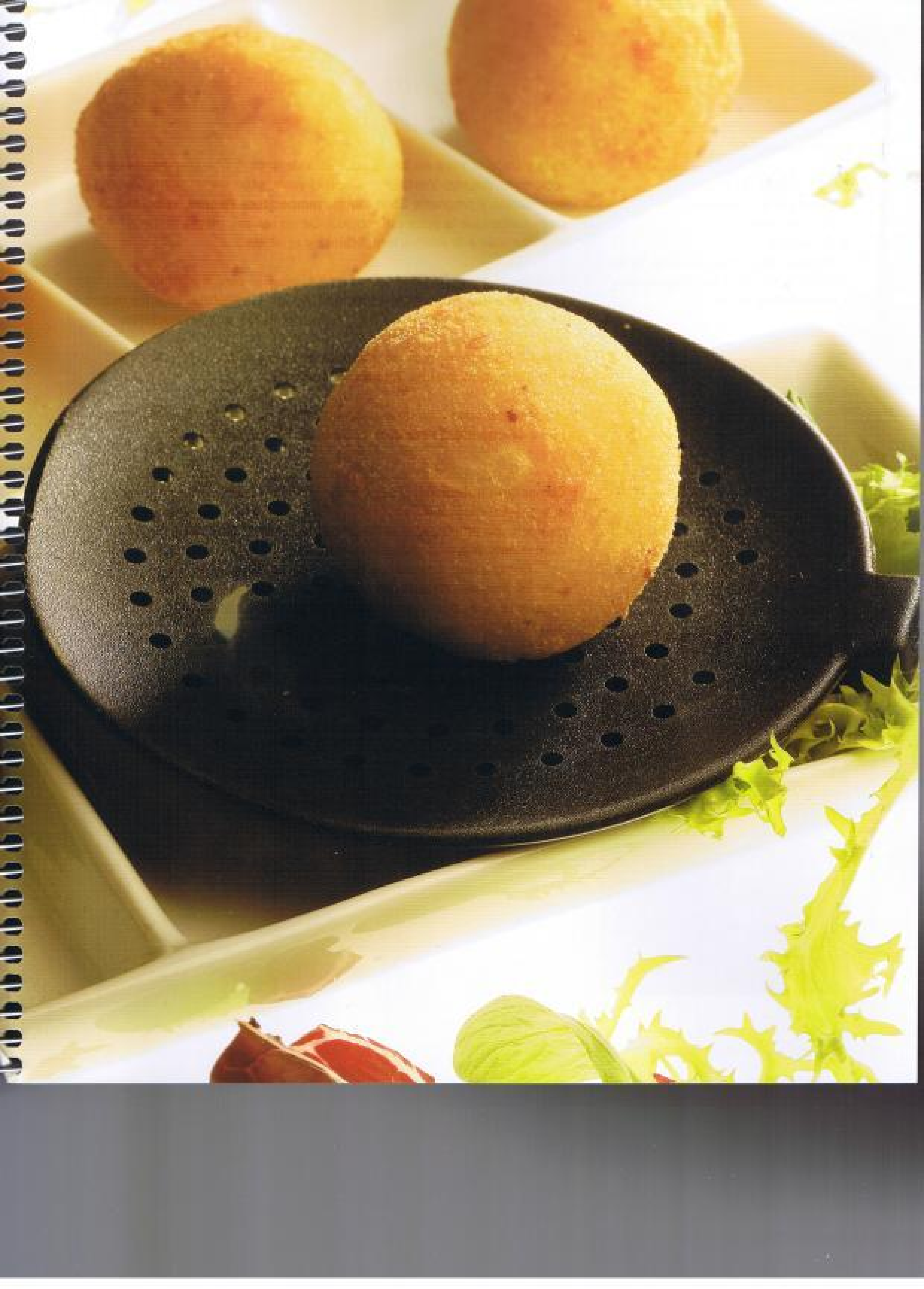
5 Haga una bola con una porción de puré de patata. Con el dedo, haga un agujero, introduzca 1/2 cucharadita de relleno y cierre el agujero con puré de patata. Repita la operación hasta formar todas las croquetas.

6 Páselas por el huevo batido y el pan rallado y fríalas en el aceite bien caliente.

Comentario nutricional: Las croquetas de patata suponen una forma alternativa de consumo de este alimento, muy adecuada para niños y adolescentes. La grasa más adecuada para freír es el aceite de oliva, ya que los ácidos grasos monoinsaturados son más estables al aumento de temperatura que los poliinsaturados de otros aceites. Por incluir queso y huevo como ingredientes, deberán consumirse sólo ocasionalmente por aquéllos que estén bajo un control estricto del nivel de colesterol.

Información nutricional (por unidad)
Energía 102 kcal **Proteína** 3,9 g **Hidratos de Carbono** 9,3 g Azúcares 0,96 g Fibra 1 g **Grasa** 5,2 g
A.g.saturados 1,3 g A.g.monoinsaturados 3 g A.g.poliinsaturados 0,55 g Colesterol 38,8 mg Sodio 131 mg

Croquetas de patata >



Yuca al vapor con picada de ajo y perejil

Tiempo con Thermomix: 32 min, 10 s
Tiempo total: 40 min

(para 6 raciones)

500 – 600 g de yuca (1 yuca grande o 2 medianas)
500 g de agua
2 dientes de ajo
2 ramitas de perejil, sólo las hojas
70 g de aceite de oliva virgen extra
1 cucharadita de sal



1 Pele y corte la yuca en trozos regulares de unos 4 cm. Dispóngala en el recipiente Varoma. Vierta el agua en el vaso, sitúe el recipiente Varoma en su posición y programe **25 minutos, temperatura Varoma, velocidad 2**. Compruebe que la yuca esté cocida. De no ser así, programe unos minutos más a la misma temperatura y velocidad.

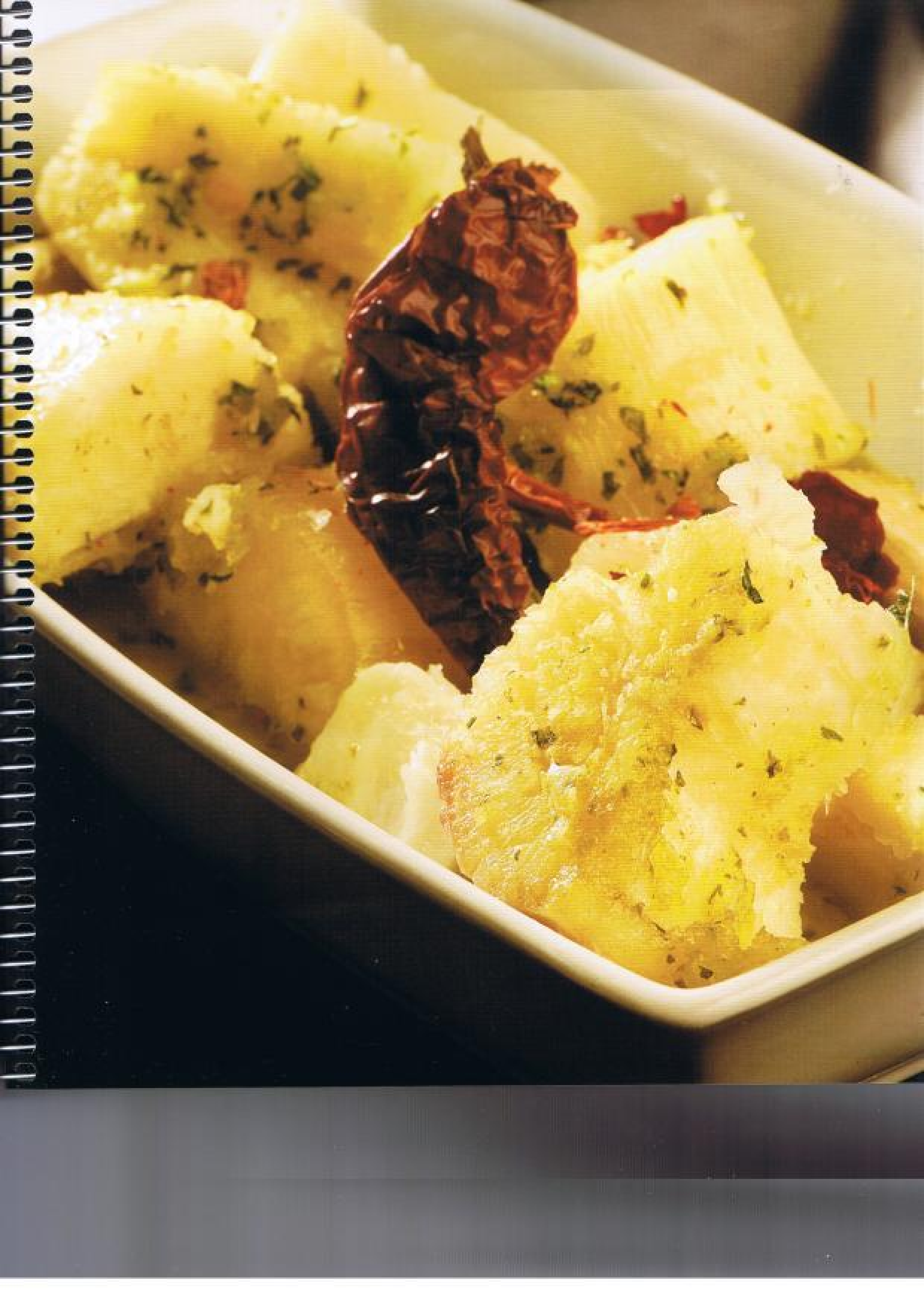
2 Deseche el agua del vaso. Introduzca el ajo y el perejil y triture programando **10 segundos, velocidad 7**. Con la espátula, baje los restos de ajo y perejil de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

3 Añada el aceite, coloque **la mariposa en las cuchillas** y programe **5 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1**.

4 Incorpore la yuca y rehogue programando **2 minutos, temperatura Varoma, giro a la izquierda, velocidad 1**. Sirva inmediatamente.

Comentario nutricional: La yuca o mandioca es un tubérculo parecido a la patata, muy rico en hidratos de carbono. En esta receta, el método de cocinado empleado es al vapor, ideal para evitar la pérdida de minerales y vitaminas solubles y sensibles al calor. La yuca se cuece en su propio jugo y la picada de ajo y perejil contribuye a ensalzar aún más los aromas conservados durante la cocción al vapor. Resulta un plato muy adecuado para tomar como guarnición en lugar de unas patatas fritas.

Información nutricional (por ración)
Energía 174 kcal **Proteína** 2,2 g **Hidratos de Carbono** 13,8 g Azúcares 0,7 g Fibra 1,9 g **Grasa** 11,8 g
A.g.saturados 1,7 g A.g.monoinsaturados 8,5 g A.g.polinsaturados 1 g Colesterol 0 mg Sodio 2,9 mg



Las verduras y hortalizas son alimentos que permanecen aferrados a la dieta mediterránea, incluso se han adaptado perfectamente al estilo urbano y rápido de la vida actual.

Son pobres en grasa y proteínas pero constituyen un concentrado de fibra, hidratos de carbono (generalmente en forma de almidón), vitaminas (betacarotenos, vitaminas del grupo B, ácido fólico y vitamina C), minerales (potasio, calcio, hierro no hemo y magnesio) y otros componentes saludables que han combinado sabores a lo largo de toda la ribera Mediterránea, desde tiempos inmemoriales.

Las verduras de hoja verde (espinaca, acelga, etc.) suelen ser especialmente ricas en vitaminas y minerales (especialmente concentradas en las zonas verdes) y, en general, todas ellas aportan antioxidantes (carotenoides y flavonoides) y esteroles, ambos relacionados con efectos beneficiosos para la salud.

Se recomienda un consumo de 2 a 3 raciones de verduras y hortalizas al día, siendo una de ellas de forma cruda para minimizar la pérdida de nutrientes, y priorizando las variedades de temporada. Si las hervimos, es conveniente aprovechar el agua para sopas o purés, porque en ella quedan muchos de los minerales de las verduras. Si se cocinan al vapor, mantendremos la mayoría de los nutrientes.

> Verduras y hortalizas

Sopa de verduras

Tiempo con Thermomix: 40 min, 9 s
Tiempo total: 45 min

(para 6 raciones)

300 g de repollo en trozos regulares
200 g de cebolla en trozos
1 puerro en trozos
150 g de pimiento verde o rojo en trozos
1 rama de apio en trozos
500 g de tomates en cuartos
500 g de agua
1 cucharadita de sal
1 pellizco de pimienta
Especias, al gusto

1 Ponga el repollo en el vaso y programe **5 segundos, velocidad 5**. Retire a un bol y reserve.

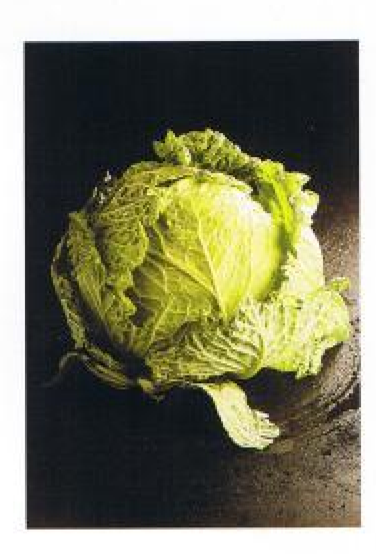
2 Ponga la cebolla, el puerro, el pimiento, el apio y los tomates. Trocee programando **4 segundos, velocidad 4**.

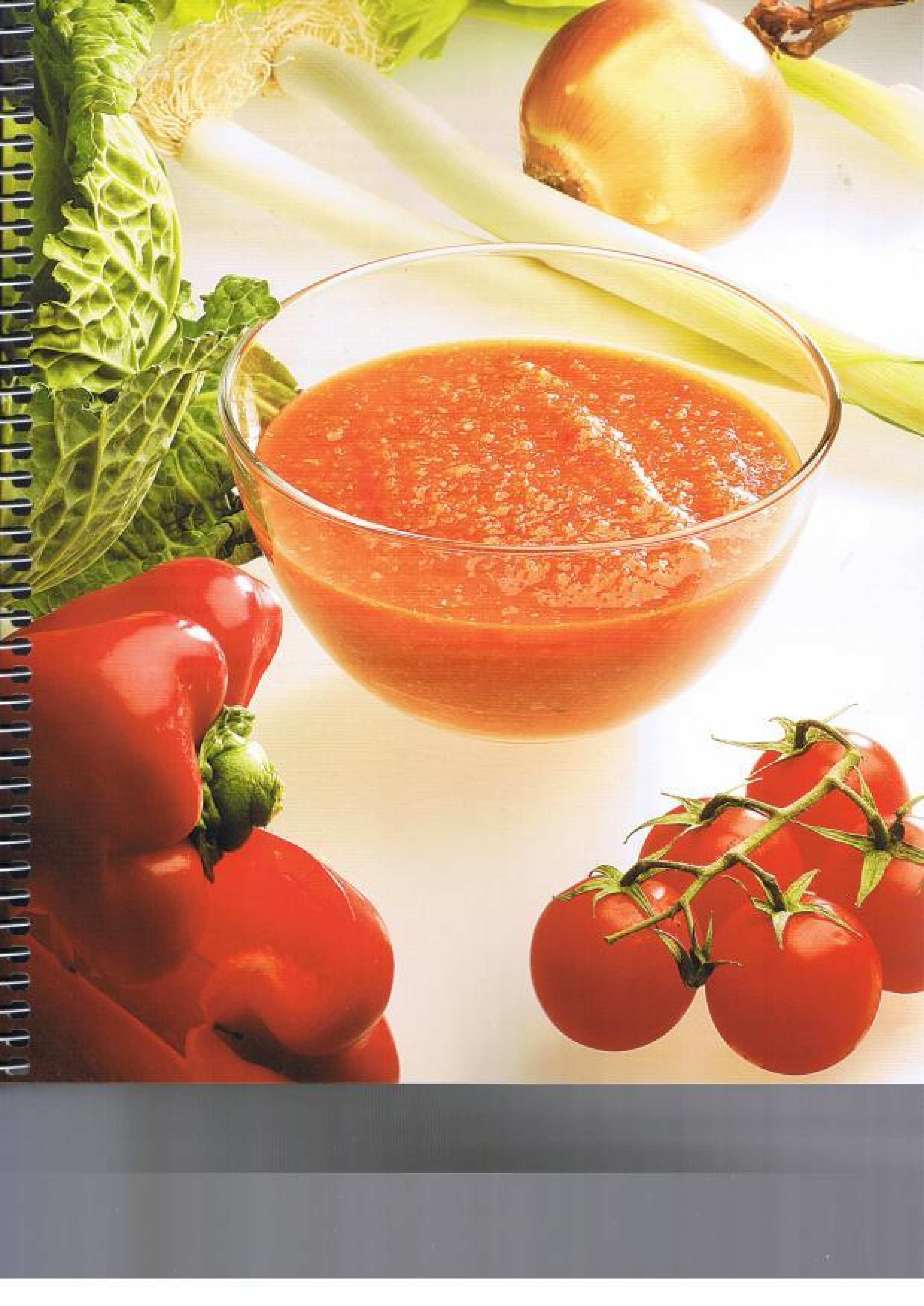
3 Añada al vaso el repollo reservado, el agua, la sal y la pimienta. Programe **40 minutos, 100°, velocidad 1**.

Sugerencia: Si desea triturar las verduras espere unos minutos a que baje un poco la temperatura y programe **30 segundos, velocidad progresiva 5-10**.

Comentario nutricional: Esta sopa contiene muy pocas calorías. Esto la hace muy adecuada para las dietas de adelgazamiento. Además, es depurativa y diurética. Por los vegetales que incluye, es especialmente rica en antioxidantes como la vitamina C y carotenos. Su alto contenido en ácido fólico la dota de propiedades antianémicas. Respecto al aporte de minerales, es de señalar su contenido en potasio.

Información nutricional (por ración)
Energía 56,4 kcal **Proteína** 2,5 g **Hidratos de Carbono** 8 g Azúcares 7,8 g Fibra 3,9 g **Grasa** 0,74 g
A.g.saturados 0,21 g A.g.monoinsaturados 0,07 g A.g.poliinsaturados 0,38 g Colesterol 0 mg Sodio 16,7 mg





Sopa minestrone

TIEMPO CON THERMOMIX: 28 MIN, 15 S
TIEMPO TOTAL: 30 MIN

(para 6 raciones)

600 g de verduras variadas (zanahoria, calabacín, judías, etc.)
1 cebolla pequeña en cuartos
1 puerro en rodajas
40 g de aceite de oliva virgen extra
1 000 g de agua
1 cucharadita de sal

1 Ponga la mitad de las verduras variadas en el vaso y trocéelas programando **5 segundos, velocidad 4**. Retire del vaso y reserve. Repita la operación con el resto de las verduras variadas. Retire del vaso y reserve.

2 Ponga en el vaso la cebolla y el puerro. Programe **5 segundos, velocidad 4**. Con la espátula, baje los restos de verduras de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

3 Añada el aceite y sofría programando **3 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1**.

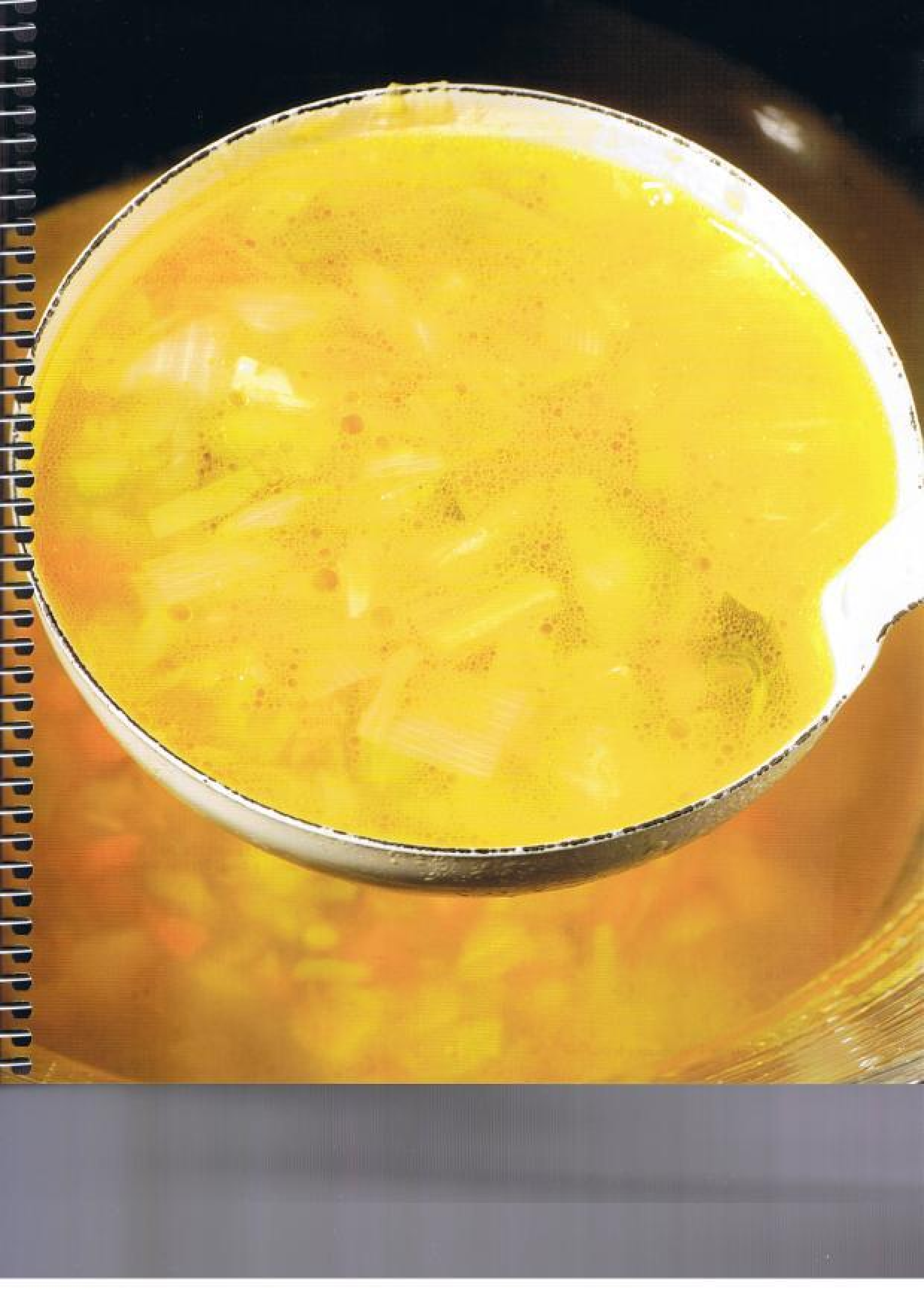
4 Incorpore la verdura reservada, el agua y la sal. Programe **25 minutos, 100º, velocidad 1**.

Sugerencia: Puede servirla espolvoreada con queso parmesano rallado, perejil picado y un chorrito de aceite de oliva.

Comentario nutricional: Esta sopa, elaborada a base de hortalizas, aporta hidratos de carbono en forma de almidón, una pequeña cantidad de proteína y poca grasa. Contribuye a seguir las recomendaciones relativas al consumo de agua y supone un aporte importante de vitaminas, minerales y fibra con muy pocas calorías. Además, destaca su aporte en antioxidantes (carotenoides y flavonoides) y esteroles, ambos relacionados con efectos beneficiosos sobre la salud.

Información nutricional (por ración)
Energía 103 kcal **Proteína** 2,3 g **Hidratos de Carbono** 5,9 g Azúcares 5,2 g Fibra 3,0 g **Grasa** 7,2 g
A.g.saturados 1,1 g A.g.monoinsaturados 4,9 g A.g.polinsaturados 0,7 g Colesterol 0 mg Sodio 22,3 mg

Sopa minestrone >



Tiempo con Thermomix: 30 min, 8 s
Tiempo total: 1h, 30 min, 8 s

(para 6 raciones)

Decoración
50 g de aceite de oliva virgen extra
3 *boletus* congelados
1 pellizco de sal

Crema de *boletus*
175 g de *boletus* secos (previamente hidratados durante 1 hora aprox.)
350 g de *boletus* congelados
1 chalota o 1 cebolla pequeña
20 g de aceite de oliva virgen extra
20 g de mantequilla
400 g de caldo de ave
100 g de nata líquida

Crema de boletus

Decoración

1 Ponga el aceite en el vaso, los tres *boletus* descongelados (cortados en tiras o en cuartos, según tamaño) y un pellizco de sal. Programe **6 minutos, 90º, giro a la izquierda, velocidad cuchara**. Retire del vaso y reserve.

Crema de *boletus*

2 Ponga los *boletus* secos en un bol con agua caliente, para que se hidraten. Coloque los *boletus* congelados en el cestillo, para que se descongelen y escurran.

3 Ponga la chalota en el vaso y trocéela programando **4 segundos, velocidad 4**.

4 Añada los *boletus* hidratados y los *boletus* descongelados, bien escurridos, y programe **4 segundos, velocidad 4**.

5 Incorpore el aceite y la mantequilla. Sofría programando **10 minutos, temperatura Varoma, velocidad 2**.

6 Agregue el caldo y programe **10 minutos, 100º, velocidad 2**.

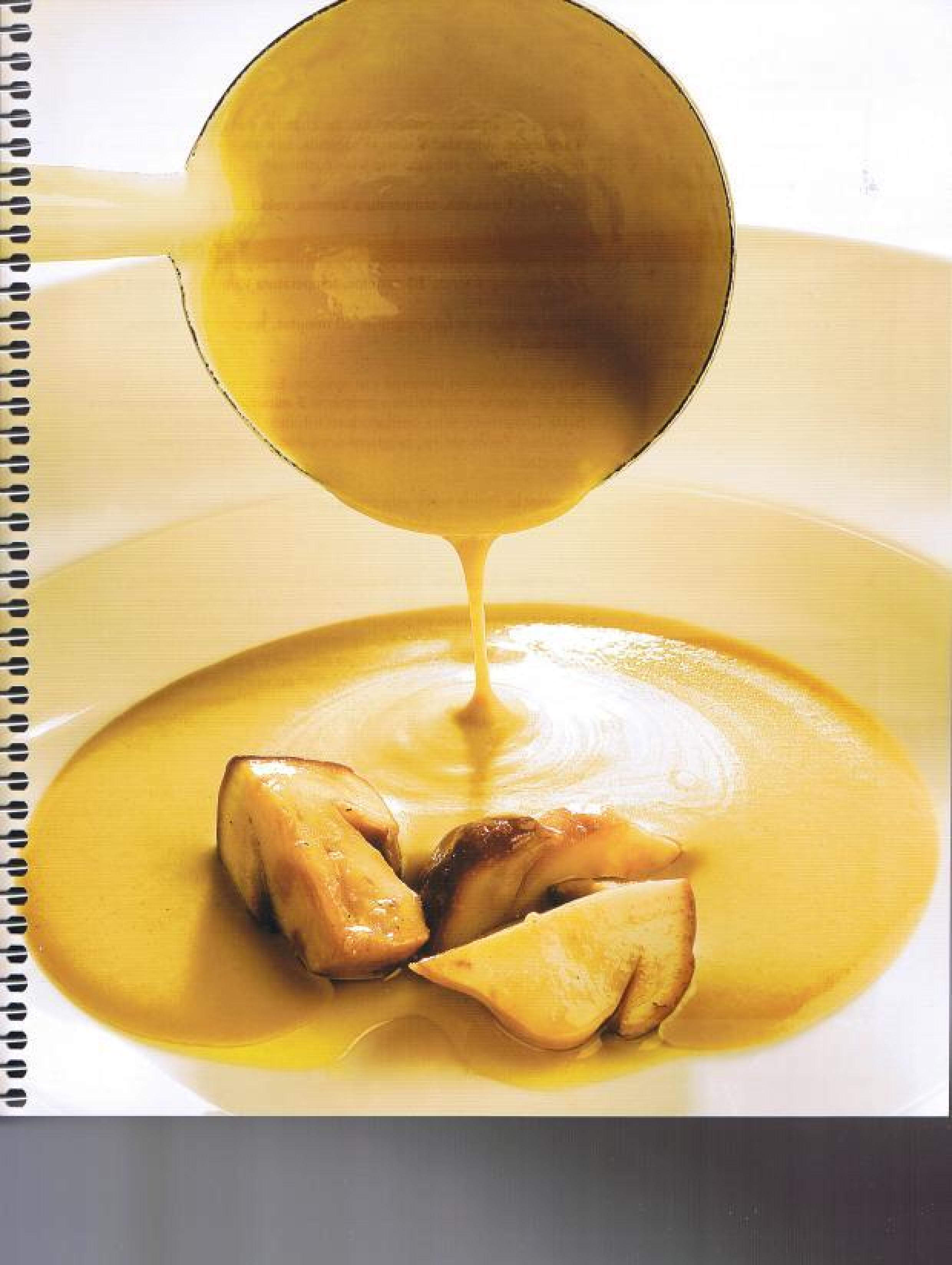
7 Añada la nata y programe **3 minutos, 90º, velocidad 2**.

8 Espere unos minutos a que baje la temperatura y programe **1 minuto, velocidad progresiva 5-10**. Sirva y decore con los *boletus* reservados.

Comentario nutricional: Esta crema es una forma muy sabrosa de incorporar las setas en nuestra alimentación. Las setas son alimentos con un bajo contenido calórico, alto contenido de vitaminas del grupo B (destaca su aporte de vitaminas B_2 y B_3) y fuente de algunos minerales como el potasio y el fósforo. Este mineral desarrolla un importante papel en la formación de huesos y dientes. Por su contenido de ergosterol, sustancia que en el organismo se transforma en vitamina D, las setas mejoran el aprovechamiento del calcio y fósforo y favorecen la mineralización ósea.

Información nutricional (por ración)
Energía 131 kcal **Proteína** 6,7 g **Hidratos de Carbono** 2,4 g Azúcares 2,4 g Fibra 2,2 g **Grasa** 10 g
A.g.saturados 3,9 g A.g.monoinsaturados 4,1 g A.g.poliinsaturados 1,1 g Colesterol 21,6 mg Sodio 121 mg

Crema de boletus >



Crema de calabaza

Tiempo con Thermomix: 40 min, 11 s
Tiempo total: 50 min

(para 6 raciones)

120 g de cebolla en trozos
1 diente de ajo
75 g de chalotas
30 g de aceite de oliva virgen extra
600 g de calabaza
400 g de agua
1 cucharadita de sal
100 g de leche desnatada
1 pellizco de pimienta blanca
1 pellizco de jengibre en polvo

1 Ponga en el vaso la cebolla, el ajo, las chalotas y el aceite. Programe **4 segundos, velocidad 5**. Con la espátula, baje los restos de verduras de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

2 Programe **7 minutos, temperatura Varoma, velocidad 2**.

3 Pele la calabaza y córtela en dados grandes. Cuando acabe el tiempo programado, incorpórela al vaso y programe **7 segundos, velocidad 5**. Rehogue programando **10 minutos, temperatura Varoma, velocidad 2**.

4 Añada el agua y la sal. Programe **20 minutos, temperatura Varoma, velocidad 2**.

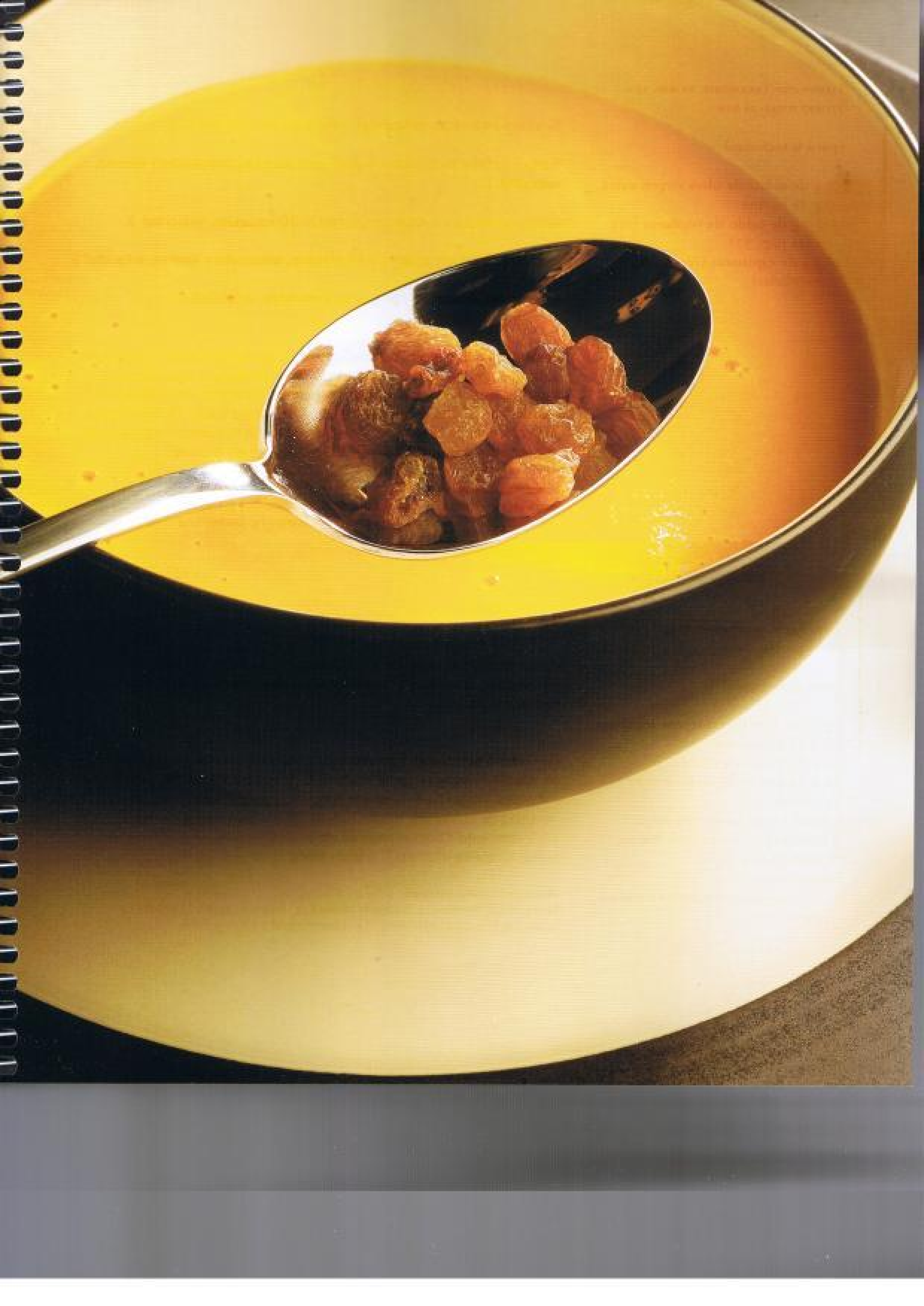
5 Agregue la leche, la pimienta y el jengibre. Espere unos minutos a que baje un poco la temperatura y programe **3 minutos, velocidad progresiva 5-10**. Compruebe si ha quedado bien triturado (debe quedar una crema muy fina). De no ser así, programe unos minutos más a la misma velocidad.

Sugerencia: Puede servir esta crema acompañada de unas pasas de corinto.



Comentario nutricional: La calabaza, por su bajo aporte en calorías y grasas, es un alimento recomendado en dietas de pérdida de peso. Destaca su contenido en potasio y su escaso aporte de sodio, por lo que su consumo resulta beneficioso en relación a la hipertensión. El aporte vitamínico más significativo es el de vitamina C y carotenoides, sobre todo beta-carotenos. Éstos se transforman en vitamina A en nuestro organismo y son antioxidantes y potenciadores del sistema inmune, asociándose su ingesta con un menor riesgo de cáncer y enfermedad cardiovascular.

Información nutricional (por ración)
Energía 91,5 kcal **Proteína** 2,2 g **Hidratos de Carbono** 7,4 g Azúcares 6,6 g Fibra 2,8 g **Grasa** 5,2 g A.g.saturados 0,8 g A.g.monoinsaturados 3,6 g A.g.poliinsaturados 0,6 g Colesterol 0,43 mg Sodio 13 mg



Crema de espinacas

Tiempo con Thermomix: 22 min. 30 s
Tiempo total: 25 min

(para 6 raciones)

50 g de aceite de oliva virgen extra
70 g de harina
1 000 g de caldo de verduras (ver receta pág. 37)
200 g de espinacas (frescas o congeladas)

1 Si utiliza espinacas congeladas, descongélelas previamente.

2 Vierta el aceite en el vaso y programe **5 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1**.

3 Añada la harina y mezcle programando **30 segundos, velocidad 3**.

4 Incorpore el caldo y programe **15 minutos, temperatura Varoma, velocidad 2**.

5 Agregue las espinacas y programe **2 minutos, velocidad 4**.

Comentario nutricional: Esta crema, por su bajo aporte calórico, es de gran utilidad en regímenes para tratamiento de la obesidad. Las espinacas, al igual que otras hortalizas verdes, son ricas en minerales, especialmente potasio, y vitaminas, especialmente C, A, E y ácido fólico. También tienen alto contenido de hierro pero al tratarse de hierro no-hemo su absorción es mucho menor que en el caso del hierro presente en la carne.

Información nutricional (por ración)
Energía 141 kcal **Proteína** 2,9 g **Hidratos de Carbono** 11,2 g Azúcares 3 g Fibra 2,8 g **Grasa** 8,8 g
A.g.saturados 1,3 g A.g.monoinsaturados 6 g A.g.polinsaturados 1,1 g Colesterol 0 mg Sodio 43,8 mg

Ensalada de vegetales

Tiempo con Thermomix: 12 s
Tiempo total: 1 min

(para 4 raciones)

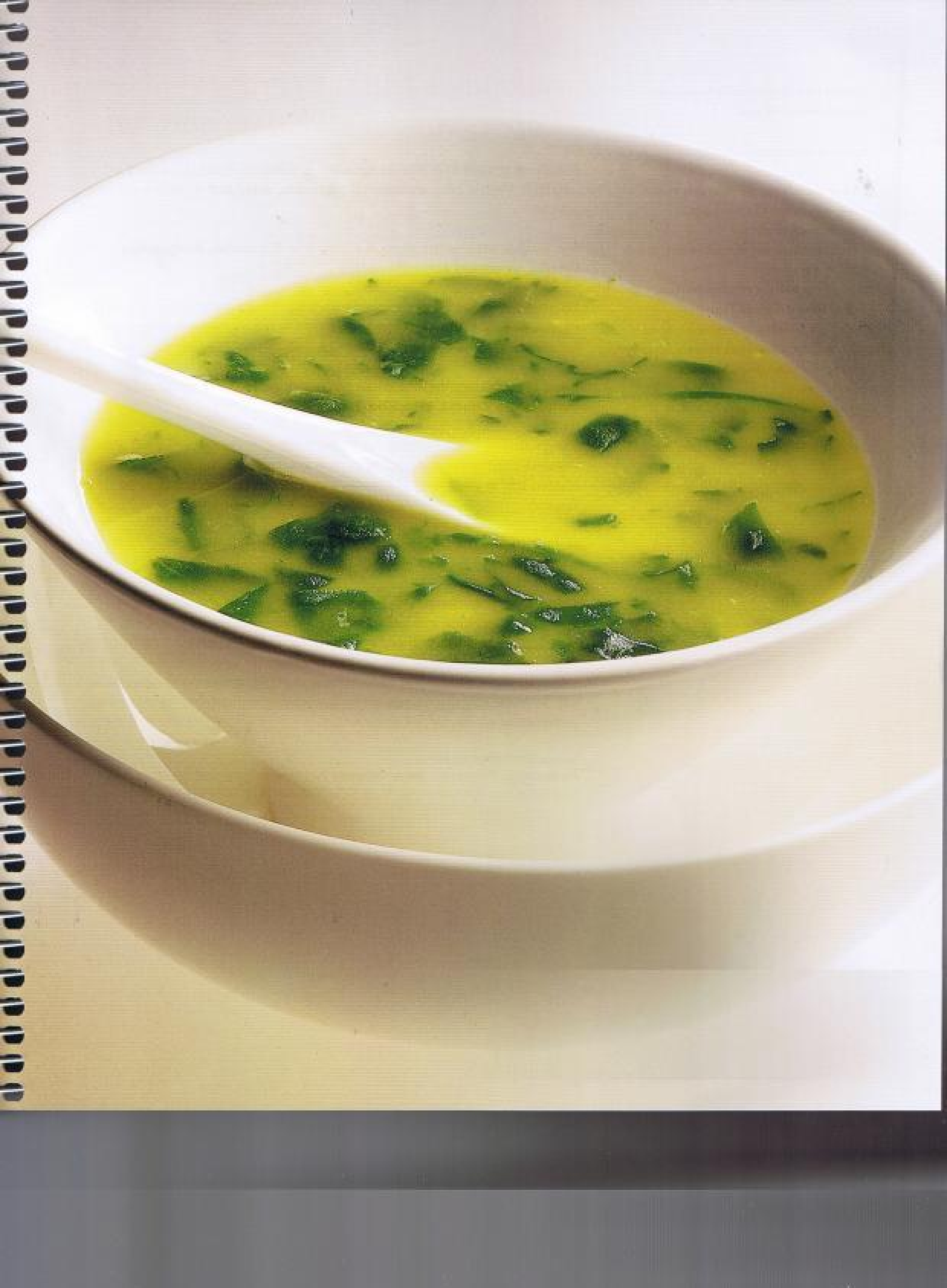
250 g de repollo en trozos regulares
60 g de zanahoria
50 g de manzana verde
50 g de pimiento verde o rojo
½ cebolla roja
1 ramillete de hojas de perejil
2 cucharadas de zumo de limón
½ cucharadita de sal
Pimienta negra
2 – 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

1 Ponga en el vaso todos los ingredientes en el orden indicado y en trozos de tamaño uniforme. Programe **12 segundos, velocidad 4**. Vuelque en una fuente y sirva.

Comentario nutricional: Esta ensalada constituye una fuente importante de vitaminas, especialmente vitamina C, E, A y betacarotenos, además de minerales. Por su bajo contenido energético, su gran volumen y apreciable densidad de nutrientes, resulta muy apropiada para los regímenes de adelgazamiento. Como el resto de variedades de coles, el repollo es una buena fuente de vitamina C y ácido fólico.

Información nutricional (por ración)
Energía 110 kcal **Proteína** 1,7 g **Hidratos de Carbono** 6,5 g Azúcares 6,3 g Fibra 2,8 g **Grasa** 8 g
A.g.saturados 1,2 g A.g.monoinsaturados 5,4 g A.g.polinsaturados 1 g Colesterol 0 mg Sodio 13,9 mg

Crema de espinacas >



Tiempo con Thermomix: 10 min, 10 s
Tiempo total: 15 min

(para 4 raciones)

100 g de aceite de sésamo suave
40 g de zumo de naranja
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de jengibre en polvo
500 g de agua
200 g de judías verdes planas cortadas en tiras finas
150 g de calabacín tierno y fino cortado en láminas finas a lo largo
400 g de mango cortado en láminas
1 pepino cortado en láminas finas a lo largo
1 cebolleta cortada en tiras a lo largo
1 cucharada colmada de semillas de sésamo

Ensalada de frutas y verduras al vapor, con vinagreta de naranja

1 Ponga en el vaso el aceite de sésamo, el zumo de naranja, la sal y el jengibre. Mezcle programando **10 segundos, velocidad 4**. Retire del vaso y reserve.

2 Sin lavar el vaso, vierta el agua y programe **8 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1**.

3 Coloque las judías en el recipiente Varoma. Ponga encima de las judías el calabacín y, por último, coloque el mango sobre el calabacín. Tape el recipiente Varoma y reserve.

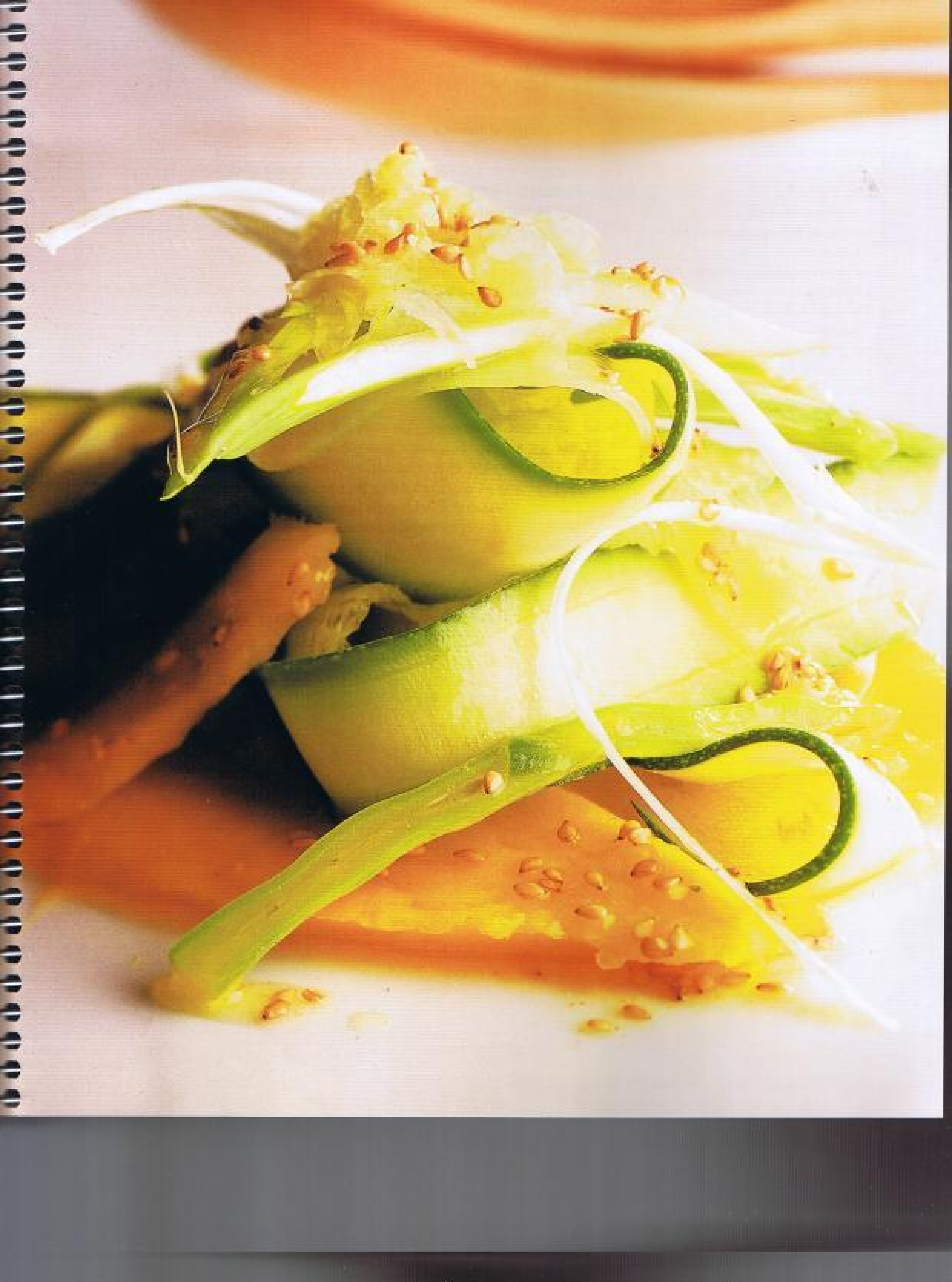
4 Sitúe el recipiente Varoma en su posición y programe **2 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1**.

5 Ponga en una fuente amplia las judías verdes, el mango y el calabacín. Coloque encima las láminas de pepino y, por último, las tiras de cebolleta. Riegue con la vinagreta de naranja y espolvoree con las semillas de sésamo.

Nota: Los tiempos indicados en la receta son para las verduras "al dente".

Comentario nutricional: Las frutas y vegetales son alimentos de baja densidad energética que contribuyen de manera esencial a nuestra ingesta de vitaminas, minerales y fibra. Un consumo elevado de frutas y vegetales se ha asociado con un menor riesgo de algunas enfermedades crónicas. Sin embargo, no tiene el mismo efecto consumir 5 raciones al día de frutas y verduras que tomar la cantidad equivalente de vitaminas y minerales en forma de suplementos.

Información nutricional (por ración)
Energía 298 kcal **Proteína** 2,8 g **Hidratos de Carbono** 12,6 g Azúcares 11,2 g Fibra 3,5 g **Grasa** 25,9 g
A.g.saturados 3,7 g A.g.monoinsaturados 10,1 g A.g.poliinsaturados 10,7 g Colesterol 0 mg Sodio 5,6 mg



Hinojo con tomates y aceitunas

Tiempo con Thermomix: 14 min, 5 s
Tiempo total: 42 min

(para 4 raciones)

750 g de agua
2 cucharaditas de sal
300 g de hinojo cortado en octavos
24 tomates *cherry* cortados en mitades
150 g de aceitunas negras deshuesadas
50 g de aceite de oliva virgen extra
1 cucharadita de sal
100 g de vino blanco
2 dientes de ajo
6 ramitas de tomillo, sólo las hojas
1 pellizco de pimienta recién molida

1 **Precaliente el horno a 220°**.

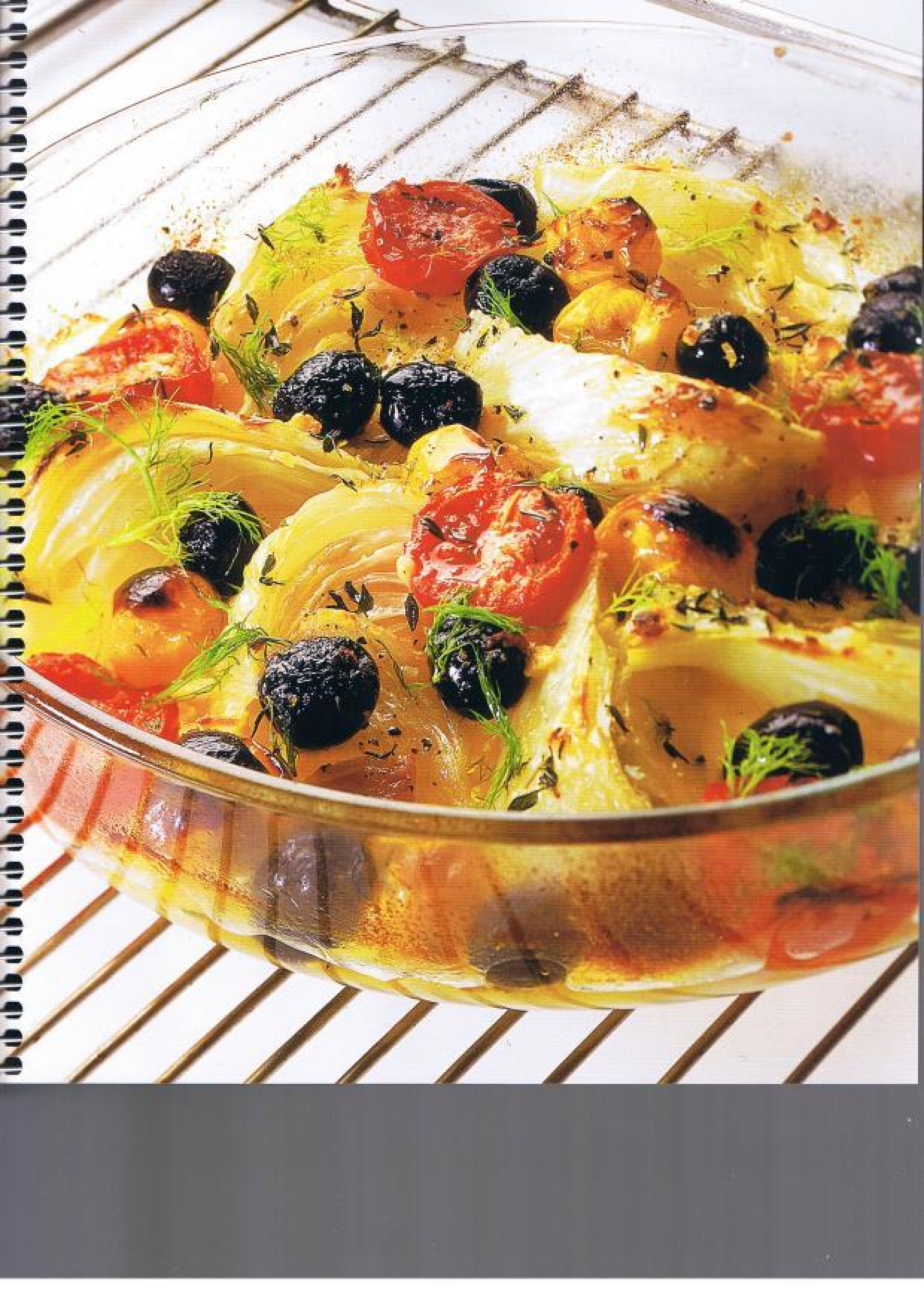
2 Vierta el agua y la sal en el vaso. Introduzca el cestillo con el hinojo. Programe **14 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1**. Cuando acabe el tiempo programado, utilice la muesca de la espátula para extraer el cestillo, escurra el hinojo y póngalo en la fuente refractaria. Reparta por encima los tomates cherry y las aceitunas.

3 Deseche el agua de cocción y ponga en el vaso el aceite, la sal, el vino y el ajo. Programe **5 segundos, velocidad 5**. Vierta sobre las verduras. Espolvoree con las hojas de tomillo y la pimienta molida.

4 Hornee durante 25 minutos.

Comentario nutricional: Este plato combina hinojo y tomate, buenas fuentes de potasio, con aceitunas, que aportan ácidos grasos monoinsaturados. Éstos reducen el colesterol LDL (el malo) y elevan el HDL (el bueno). El resultado es un plato de alto contenido en grasa insaturada, minerales, vitaminas (especialmente vitamina C y A) y fibra. Además, el hinojo contiene flavonoides compuestos con actividad antioxidante.

Información nutricional (por ración)
Energía 273 kcal **Proteína** 2,4 g **Hidratos de Carbono** 6,5 g Azúcares 6,1 g Fibra 3,5 g **Grasa** 24 g
A.g.saturados 3,4 g A.g.monoinsaturados 17 g A.g.poliinsaturados 2,5 g Colesterol 0 mg Sodio 98,3 mg



TIEMPO CON THERMOMIX: 20 MIN, 15 S
TIEMPO TOTAL: 25 MIN

(para 4 raciones)

500 g de agua
500 g de verduras variadas (calabacín en láminas, zanahoria *baby*, tirabeques, judías verdes, etc.)
30 g de aceite de oliva virgen extra
1 cucharada de vinagre balsámico
1 cucharadita de sal
200 g de rúcula

Verduras al vapor con rúcula

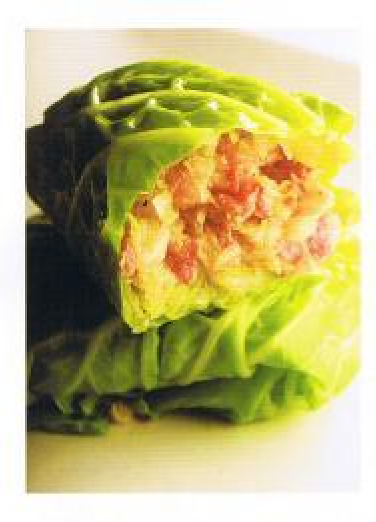
1 Vierta el agua en el vaso y sitúe en su posición el recipiente Varoma con las verduras variadas. Programe **20 minutos, temperatura Varoma, velocidad 2**. Cuando acabe el tiempo programado, deje escurrir un poco las verduras en el recipiente Varoma y dispóngalas en una ensaladera.

2 Deseche el agua del vaso. Introduzca el aceite, el vinagre y la sal y mezcle programando **15 segundos, velocidad 3**.

3 Mezcle las verduras con las hojas de rúcula y riegue con el contenido del vaso. Sirva templada.

Comentario nutricional: Este plato de verdura supone un aporte importante de vitaminas (ácido fólico, vitaminas C, A y E) y minerales (especialmente potasio) con un bajo aporte energético. Se recomienda un consumo de 2 a 3 raciones al día de verduras y hortalizas, siendo una de ellas de forma cruda para minimizar la pérdida de nutrientes, y priorizando las variedades de temporada. Al cocinarlas al vapor, mantendremos la mayoría de los nutrientes.

Información nutricional (por ración)
Energía 115 kcal **Proteína** 3,1 g **Hidratos de Carbono** 5,1 g Azúcares 4,5 g Fibra 3,6 g **Grasa** 8,4 g
A.g.saturados 1,3 g A.g.monoinsaturados 5,4 g A.g.poliinsaturados 1,1 g Colesterol 0 mg Sodio 24,6 mg



TIEMPO CON THERMOMIX: 22 MIN, 6 S
TIEMPO TOTAL: 25 MIN

(para 4 raciones)

600 g de repollo limpio y sin tronco
100 g de aceite de oliva virgen extra
150 g de beicon en tiritas
½ cucharadita de sal
1 pellizco de pimienta

Repollo salteado

1 Ponga en el vaso la mitad del repollo (cortado en trozos regulares del tamaño de un huevo) y programe **3 segundos, velocidad 4**. Retire a un bol grande y reserve. Repita con la otra mitad del repollo. Retire al mismo bol.

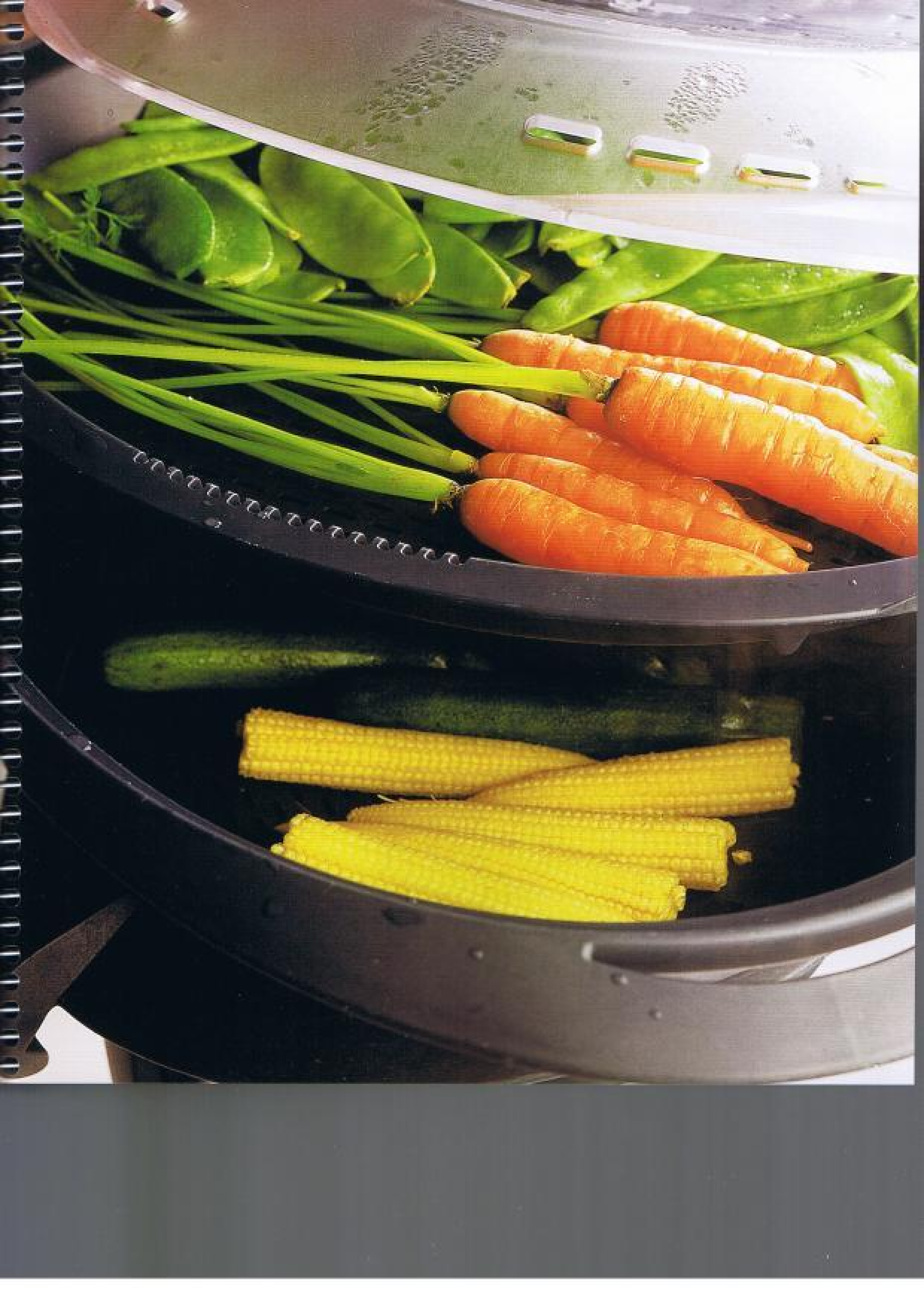
2 Ponga el aceite y el beicon en el vaso. Programe **7 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1**.

3 Incorpore el repollo, la sal y la pimienta. Programe **15 minutos, temperatura Varoma, velocidad cuchara**.

Comentario nutricional: Como el resto de variedades de coles, el repollo es una buena fuente de vitamina C y ácido fólico, además de presentar un alto contenido en fibra. El contenido en grasa del plato es elevado debido principalmente al bacon añadido.

Información nutricional (por ración)
Energía 494 kcal **Proteína** 7,3 g **Hidratos de Carbono** 6,3 g Azúcares 6,2 g Fibra 3,7 g **Grasa** 48 g
A.g.saturados 12,9 g A.g.monoinsaturados 26,5 g A.g.poliinsaturados 5,3 g Colesterol 32,3 mg Sodio 227 mg

Verduras al vapor con rúcula >



Zanahorias estofadas agridulces

Tiempo con Thermomix: 30 min, 5 s
Tiempo total: 55 min

(para 1 000 g)

600 g de agua
1 000 g de zanahorias grandes, en rodajas de 0,5 cm
½ cucharadita de sal
4 dientes de ajo
250 g de vino blanco seco
80 g de vinagre
80 g de azúcar
½ cucharadita de sal
1 pellizco de pimienta
1 ramita de perejil

1 Vierta el agua en el vaso, introduzca el cestillo con las rodajas de zanahoria y la sal. Programe **25 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1**. Utilice la muesca de la espátula para extraer el cestillo y vacíe el vaso.

2 Con el vaso limpio y seco, trocee los ajos programando **5 segundos, velocidad 7**.

3 Con la espátula, baje los restos de ajo de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas. Añada el vino, el vinagre, el azúcar, sal y pimienta. Programe **10 minutos, 100°, velocidad 1**.

4 Incorpore las zanahorias y programe **15 minutos, 100°, giro a la izquierda, velocidad cuchara**.

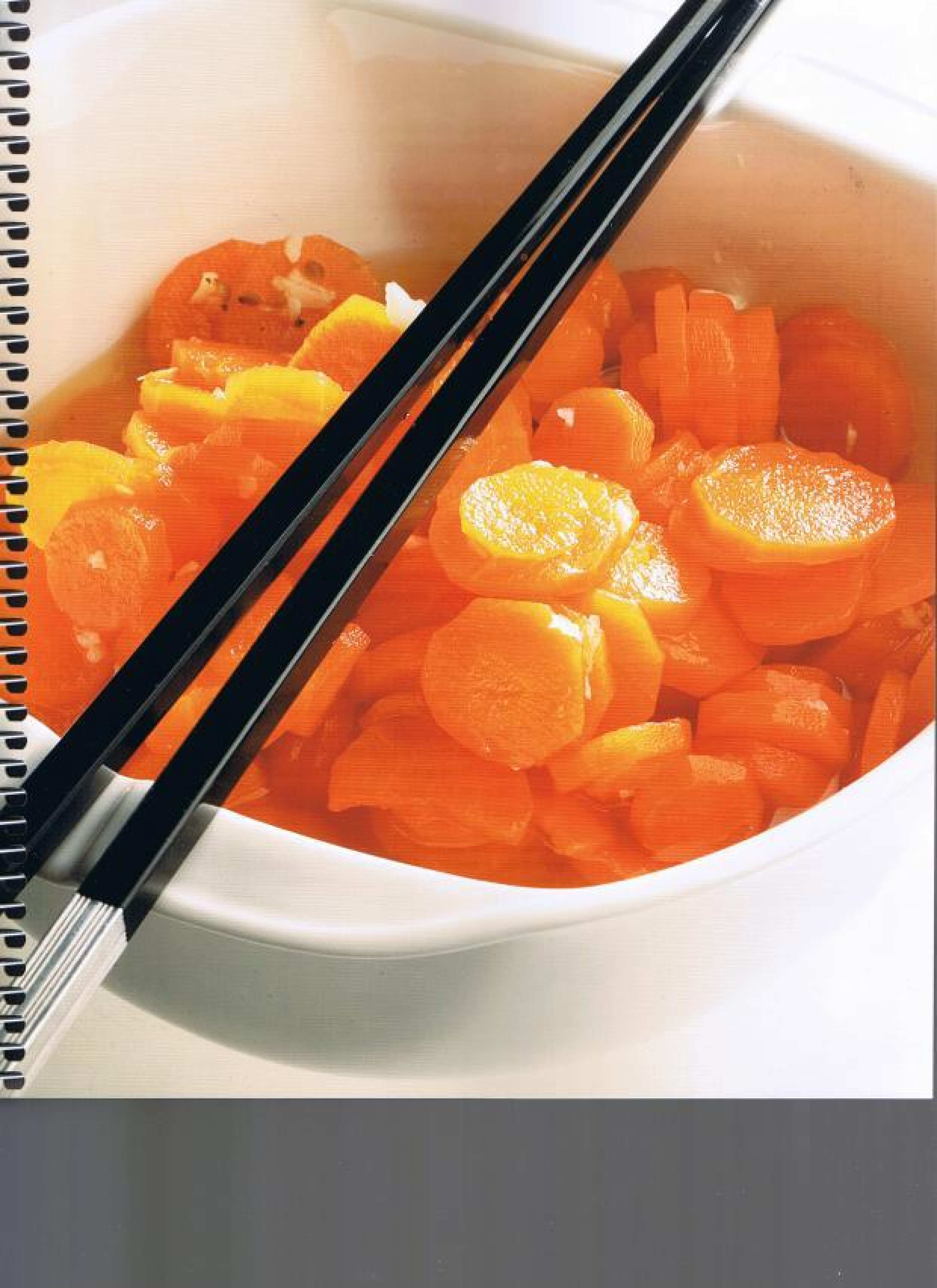
5 Sirva en una fuente, espolvoreadas con perejil picado fresco.

Nota: Se conservan bien en el frigorífico en un bote de cristal.

Comentario nutricional: La zanahoria presenta un alto contenido de vitamina A, y en concreto de carotenoides con actividad provitamínica A. Destaca el betacaroteno, con capacidad antioxidante y moduladora de la respuesta inmunitaria, seguido del alfa-caroteno y cantidades traza de criptoxantina. Además, existen otros carotenoides sin esta actividad, como la luteína. Ésta se localiza en la retina y el cristalino de ojo, pudiendo prevenir el daño oxidativo inducido por la luz y protegiendo, por tanto, frente al deterioro asociado a la edad (cataratas y degeneración macular senil). Resulta una guarnición muy adecuada para sustituir otras más calóricas y grasas, como unas patatas fritas.

Información nutricional (por ración de 60 g)
Energía 36,7 kcal **Proteína** 0,57 g **Hidratos de Carbono** 6,3 g Azúcares 6,2 g Fibra 1,1 g **Grasa** 0,09 g A.g.saturados 0,02 g A.g.monoinsaturados 0,01 g A.g.poliinsaturados 0,05 g **Colesterol** 0 mg **Sodio** 26,4 mg

Zanahorias estofadas agridulces >



Tiempo con Thermomix: 40 min, 24 s
Tiempo total: 50 min

(para 6 raciones)

30 g de aceite de oliva virgen extra
1 diente de ajo
500 g de agua
½ cucharadita de sal
100 g de arroz *basmati* o de grano largo
6 tomates rojos medianos
2 ramitas de albahaca fresca (sólo las hojas)
2 ramitas de menta fresca (sólo las hojas)
20 g de aceite de oliva virgen extra
½ cucharadita de sal
200 g de queso *mozzarella*
500 g de agua (para el vapor)
Unas hojas de menta fresca o albahaca para decorar

Tomates rellenos de arroz a las hierbas

1 Ponga en el vaso el aceite, el ajo, el agua y la sal. Programe **5 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1**.

2 Coloque el cestillo dentro del vaso, vierta el arroz y programe **15 minutos, temperatura Varoma, velocidad 4**. Mientras, corte la parte superior de los tomates y, con una cucharita, vacíelos (reserve la mitad de la pulpa y la parte superior). Sale los tomates y colóquelos boca abajo en una bandeja o plato para que escurran.

3 Utilice la muesca de la espátula para extraer el cestillo y vierta el arroz en un bol. Deseche el líquido de cocción y, sin lavar el vaso, ponga las hojas de albahaca y menta y píquelas programando **10 segundos, velocidad 7**. Con la espátula, baje los restos de albahaca y menta de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

4 Añada la pulpa del tomate reservada, el aceite y la sal. Programe **10 segundos, velocidad 5**. Vierta el contenido del vaso sobre el arroz.

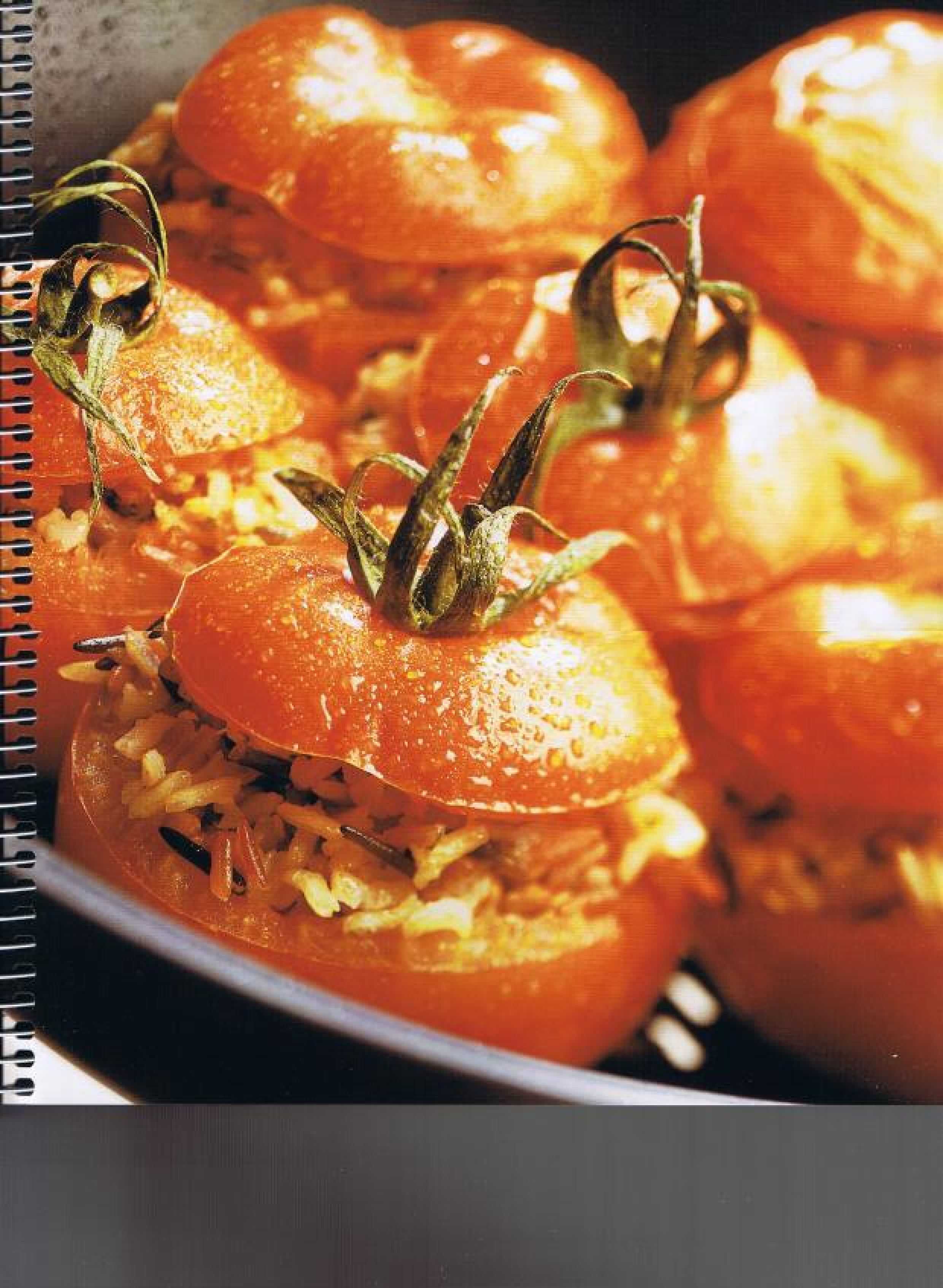
5 Sin lavar el vaso, ponga la *mozzarella* en dos trozos. Programe **4 segundos, velocidad 4**. Mezcle con el arroz, rellene los tomates y tápelos con la parte superior reservada.

6 Coloque los tomates en el recipiente Varoma. Ponga el agua en el vaso, sitúe el recipiente Varoma en su posición y programe **20 minutos, temperatura Varoma, velocidad 2**.

7 Sírvalos calientes o fríos decorados con hojas de menta o albahaca.

Comentario nutricional: En este plato, se combina arroz con tomate y queso. El resultado es un aporte elevado de vitaminas A, C y E, además de potasio y calcio. Los tomates y sus derivados son especialmente ricos en licopeno, con alto poder antioxidante. Asimismo, cabe destacar su contenido en luteína y zeaxantina que se asocian con la prevención de padecer cataratas y degeneración macular relacionada con el envejecimiento.

Información nutricional (por ración)
Energía 246 kcal **Proteína** 9,1 g **Hidratos de Carbono** 19,5 g Azúcares 5,7 g Fibra 2,4 g **Grasa** 14,2 g A.g.saturados 4,6 g A.g.monoinsaturados 7,7 g A.g.poliinsaturados 1,1 g Colesterol 26 mg Sodio 138 mg



Tiempo con Thermomix: 47 min, 4 s
Tiempo total: 50 min

(para 6 raciones)

400 g de tomate natural o en conserva (tomate entero pelado y escurrido)
1 cebolla cortada en cuartos
2 dientes de ajo
70 g de aceite de oliva virgen extra
500 g de judías verdes planas (frescas), cortadas en trozos de 4 cm aproximadamente
½ cucharadita de sal
1 cucharadita de azúcar
50 g de agua

Judías verdes con tomate

1 Ponga el tomate en el vaso y tritúrelo programando **5 segundos, velocidad 5**. Retire del vaso y reserve.

2 Sin lavar el vaso, ponga la cebolla y los ajos. Programe **4 segundos, velocidad 4**. Con la espátula, baje los restos de cebolla y ajo de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

3 Agregue el aceite y programe **7 minutos, 100º, velocidad 1**.

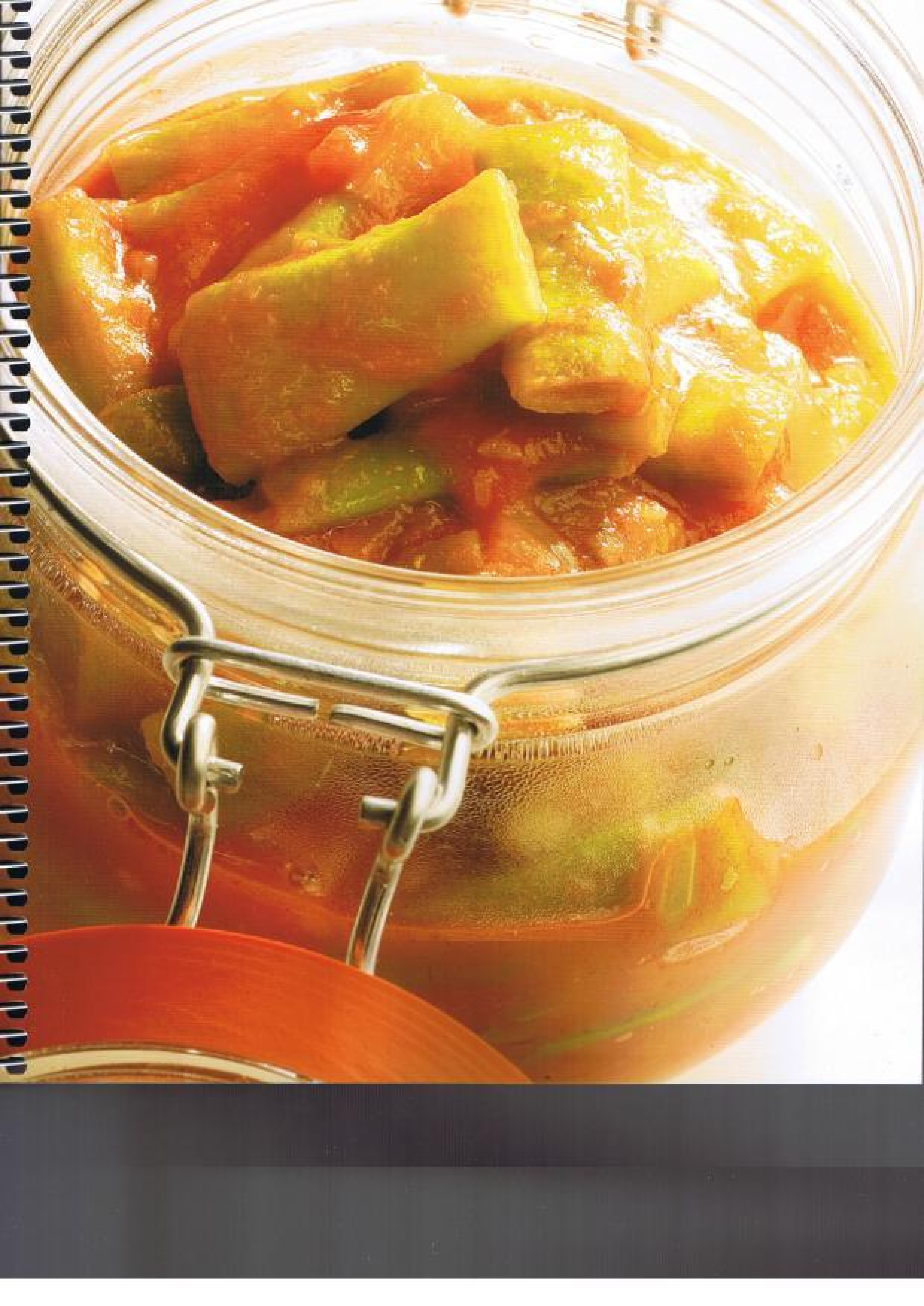
4 Coloque **la mariposa en las cuchillas**. Incorpore el tomate reservado junto con las judías verdes, la sal, el azúcar y el agua. Programe **30 minutos, temperatura Varoma, giro a la izquierda, velocidad 1**.

Nota: Si utiliza judías verdes congeladas no añada agua.

Comentario nutricional: Las judías verdes o vainas son bajas en calorías y ricas en fibra, minerales y vitaminas. Su valor energético es muy bajo, por lo que éste es un plato muy recomendado en dietas de adelgazamiento. Entre las vitaminas, destacan la vitamina C, el ácido fólico y la vitamina A. Además, en esta receta, el poder antioxidante se ve incrementado por la presencia del licopeno de la salsa de tomate y los flavonoides y compuestos sulfurados del ajo y la cebolla.

Información nutricional (por ración)
Energía 161 kcal **Proteína** 2,9 g **Hidratos de Carbono** 7,9 g Azúcares 6 g Fibra 3,4 g **Grasa** 12,3 g A.g.saturados 1,8 g A.g.monoinsaturados 8,4 g A.g.polinsaturados 1,4 g Colesterol 0 mg Sodio 8,1 mg

Judías verdes con tomate >



TIEMPO CON THERMOMIX: 38 MIN, 7 S
TIEMPO TOTAL: 40 MIN

(para 6 raciones)

500 g de acelgas frescas, limpias y en trozos de unos 4 cm
500 g de agua
500-600 g de patatas peladas y en trozos
1 cucharadita de sal
4-6 dientes de ajo
70 g de aceite de oliva virgen extra
1 cucharadita de pimentón dulce

Acelgas con patatas

1 Ponga las acelgas en el recipiente Varoma. Tape y reserve.

2 Vierta el agua en el vaso, introduzca el cestillo con las patatas. Cierre y coloque el recipiente Varoma en su posición. Programe **25 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1**.

3 Retire el recipiente Varoma y utilice la muesca de la espátula para extraer el cestillo. Sale las acelgas y las patatas. Reserve.

4 Con el vaso limpio y seco, trocee los ajos programando **7 segundos, velocidad 5**. Con la espátula, baje los restos de ajo de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

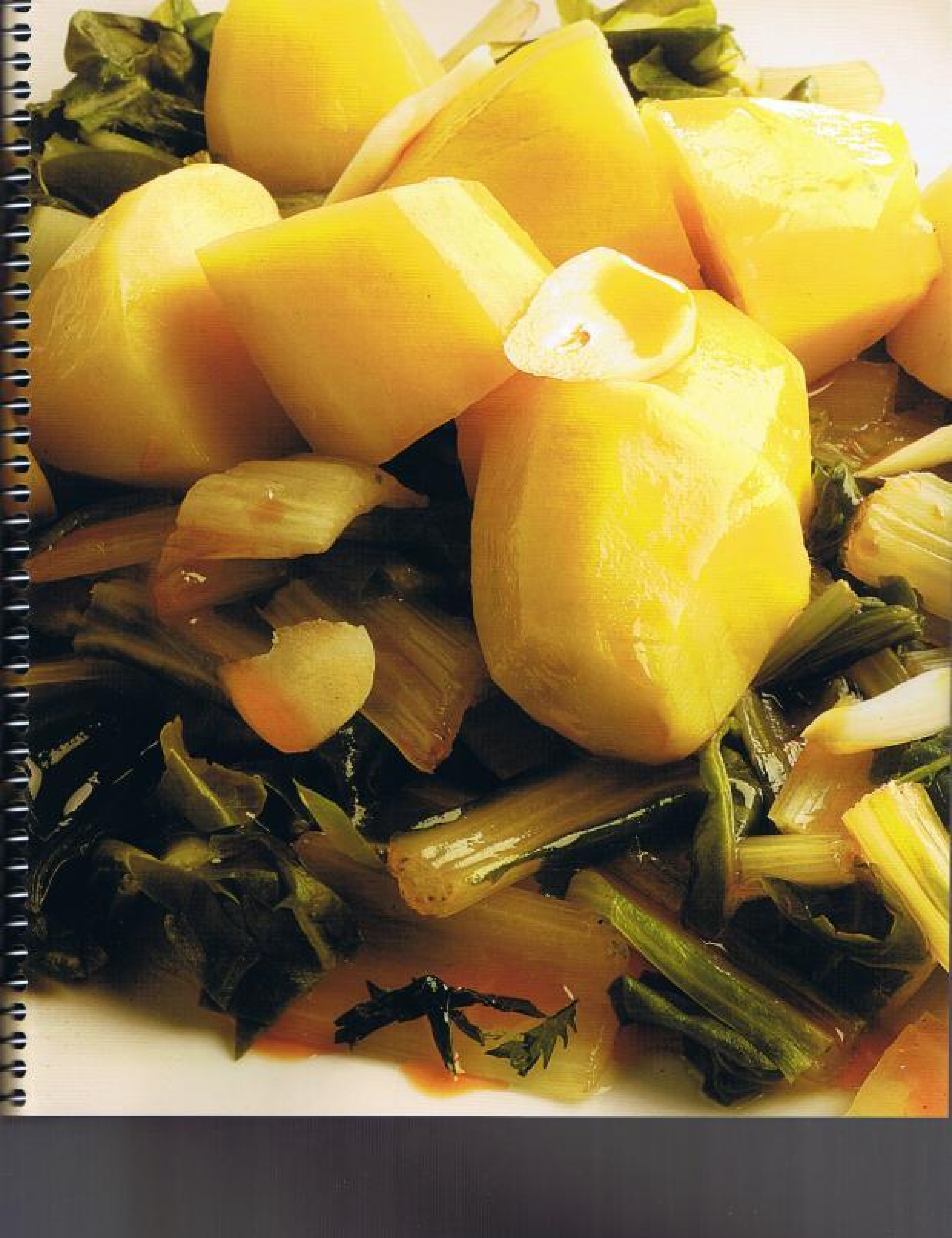
5 Incorpore el aceite y programe **5 minutos, 100°, velocidad 1**.

6 Deje templar el aceite unos segundos y añada el pimentón. Coloque **la mariposa en las cuchillas** y agregue las acelgas mezcladas con las patatas. Programe **8 minutos, temperatura Varoma, giro a la izquierda, velocidad cuchara**.

Comentario nutricional: La acelga es una verdura de bajo aporte calórico, rica en minerales (yodo, hierro, magnesio, potasio y calcio) y vitaminas (ácido fólico, vitamina C, provitamina A, fundamentalmente betacarotenos, y niacina). También presenta una importante cantidad de luteína, que actúa como protector frente al desarrollo de cataratas en la edad avanzada y se asocia con la disminución del riesgo de padecer infarto y accidente cerebrovascular.

Información nutricional (por ración)
Energía 202 kcal **Proteína** 3,9 g **Hidratos de Carbono** 18,1 g Azúcares 1,8 g Fibra 3,1 g **Grasa** 12 g
A.g.saturados 1,7 g A.g.monoinsaturados 8,6 g A.g.polinsaturados 1,1 g Colesterol 0 mg Sodio 128 m

Acelgas con patatas >



TIEMPO CON THERMOMIX: 23 MIN
TIEMPO TOTAL: 40 MIN

(para 6 raciones)

800 g de alcachofas limpias
1 ramillete de perejil o ½ limón
50 g de aceite de oliva virgen extra
20 g de harina
50 g de zumo de limón
500 g de agua
1 cucharadita de sal

Alcachofas al limón

1 Limpie las alcachofas quitándoles las hojas exteriores. Vaya sumergiéndolas en agua con un ramillete de perejil (o medio limón), para que no se oxiden.

2 Vierta el aceite y la harina en el vaso y programe **3 minutos, 90°, velocidad 4**.

3 Coloque **la mariposa en las cuchillas**, incorpore las alcachofas, cortadas por la mitad y escurridas, el zumo de limón, el agua y la sal. Programe **20 minutos, 100°, giro a la izquierda, velocidad 1**.

4 Vuelque en una fuente y sirva.

Comentario nutricional: Este plato presenta un bajo contenido en calorías, lo que lo hace recomendable en dietas de adelgazamiento. Además, una ración aporta por sí sola la cantidad diaria recomendada de fibra, por lo que es muy adecuado para combatir el estreñimiento. También es fuente de minerales y vitaminas. Pero lo más destacable son dos tipos de sustancias, la cinarina, que aumenta la secreción biliar y reduce el colesterol en sangre, y los esteroles, con capacidad para limitar la absorción del colesterol en el intestino.

Información nutricional (por ración)
Energía 197 kcal **Proteína** 6,3 g **Hidratos de Carbono** 9,7 g Azúcares 7,4 g Fibra 27,1 g **Grasa** 8,7 g
A.g.saturados 1,3 g A.g.monoinsaturados 5,9 g A.g.poliinsaturados 0,98 g Colesterol 0 mg Sodio 118 mg





TIEMPO CON THERMOMIX: 45 MIN
TIEMPO TOTAL: 45 MIN

(para 4 raciones)

100 g de nabos en dados de 3 cm
160 g de cebollitas enteras y peladas
500 g de agua
100 g de calabaza en dados de 3 cm
30 g de aceite de oliva virgen extra
1 ramita de hojas de menta o hierbabuena picada
1 cucharadita de sal
½ cucharadita de comino
½ cucharadita de *curry*

Guiso de verduras

1 Ponga los nabos y las cebollitas en el recipiente Varoma. Vierta el agua en el vaso, sitúe el recipiente Varoma en su posición y programe **20 minutos, temperatura Varoma, velocidad 2**.

2 Cuando termine el tiempo programado, abra la tapa del Varoma hacia el lado opuesto a usted y añada la calabaza. Programe **10 minutos, temperatura Varoma, velocidad 2**. Cuando acabe el tiempo programado, retire el recipiente Varoma y deje dentro las verduras para que escurran un poco.

3 Deseche el agua del vaso. Vierta el aceite, coloque **la mariposa en las cuchillas** y programe **5 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1**.

4 Añada los nabos y programe **4 minutos, temperatura Varoma, giro a la izquierda, velocidad cuchara**.

5 Añada la calabaza y programe **2 minutos, temperatura Varoma, giro a la izquierda, velocidad cuchara**.

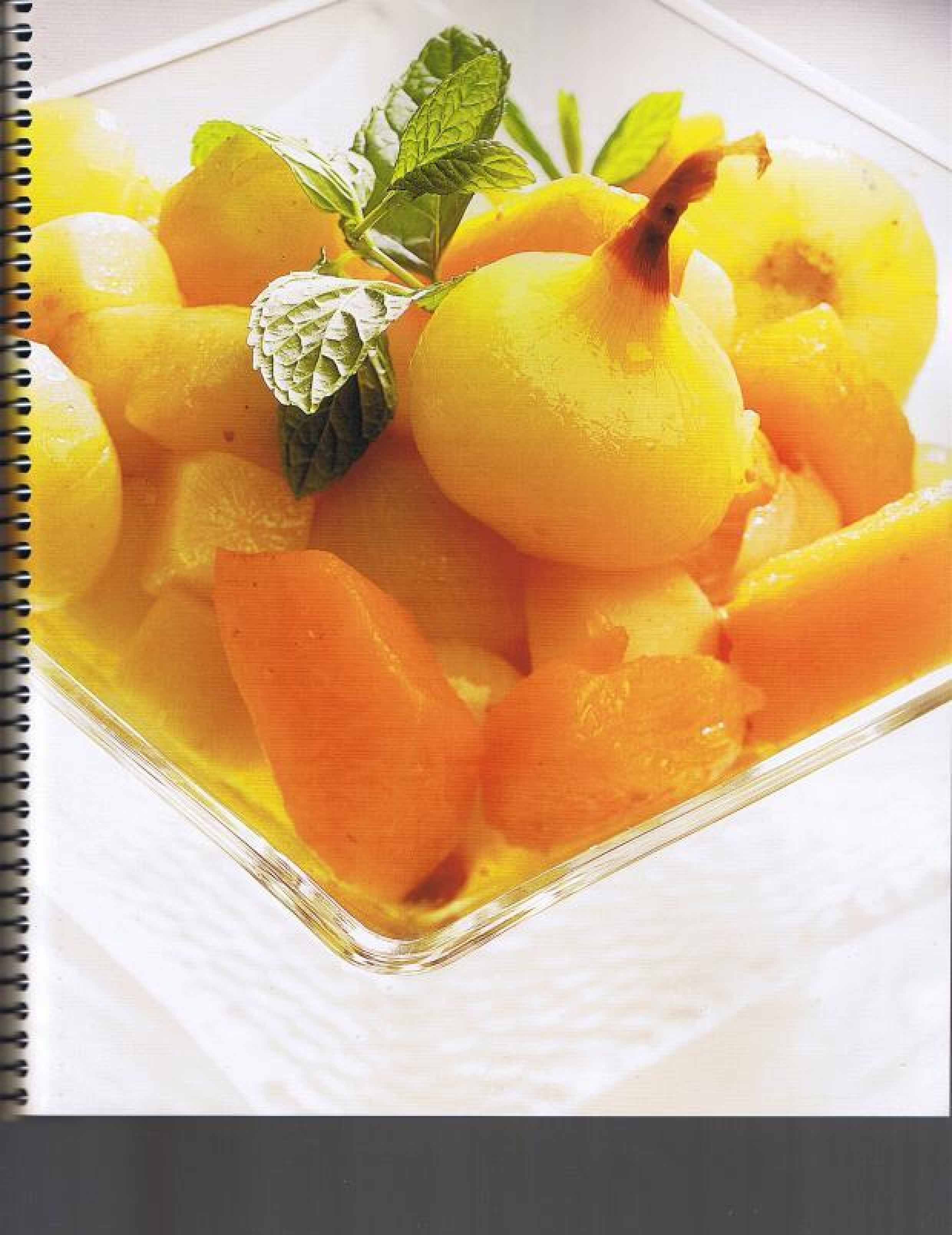
6 Añada las cebollitas, la sal, la menta, el comino y el *curry*. Programe **2 minutos, temperatura Varoma, velocidad cuchara**. Sirva inmediatamente.

Comentario nutricional: Las verduras y hortalizas son alimentos que forman parte fundamental de la dieta mediterránea y, debido a sus posibles beneficios sobre la salud, se recomienda un consumo de 2 a 3 raciones al día. Conviene priorizar las variedades de temporada, para aprovecharlas en su mejor momento, y se recomienda que una de las raciones sea de forma cruda para minimizar la pérdida de nutrientes. Esta receta resulta una guarnición muy adecuada para equilibrar un menú en el que no se hayan incluido verduras como primer plato.

Información nutricional (por ración)
Energía 95,6 kcal **Proteína** 1 g **Hidratos de Carbono** 4,5 g Azúcares 4,1 g Fibra 2,2 g **Grasa** 7,7 g
A.g.saturados 1,2 g A.g.monoinsaturados 5,3 g A.g.poliinsaturados 0,8 g Colesterol 0 mg Sodio 16,6 mg



Guiso de verduras >



Tiempo con Thermomix: 22 min, 4 s
Tiempo total: 32 min, 4 s

(para 4 raciones)

20 g de senderuelas secas (setas silvestres)
20 g de colmenillas secas (setas silvestres)
200 g de champiñones *portobello*
200 g de setas de chopo
2 chalotas partidas por la mitad
30 g de aceite de oliva virgen extra
25 g de vino oloroso dulce
Un pellizco de sal
2 cucharadas de cebollino picado
2 pellizcos de pimienta recién molida



Guiso de setas de primavera

1 Ponga las setas secas en remojo con agua templada durante al menos media hora.

2 Lave las setas frescas bajo el agua unos segundos, sin dejarlas en remojo, y séquelas bien después con papel cocina. Corte las más grandes en dos o cuatro trozos. Reserve.

3 Ponga en el vaso las chalotas y el aceite. Programe **4 segundos, velocidad 5**. Con la espátula, baje los restos de chalota de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas. Programe **3 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1**.

4 Coloque **la mariposa en las cuchillas** y añada las setas secas rehidratadas y bien escurridas. Programe **8 minutos, 100°, giro a la izquierda, velocidad cuchara**.

5 Ponga un vaso sobre la tapa del Thermomix, pulse la función **balanza** y pese el vino. Reserve.

6 Añada las setas frescas y programe **10 minutos, 100°, giro a la izquierda, velocidad cuchara**. Cuando hayan pasado 5 minutos, agregue el vino por el bocal.

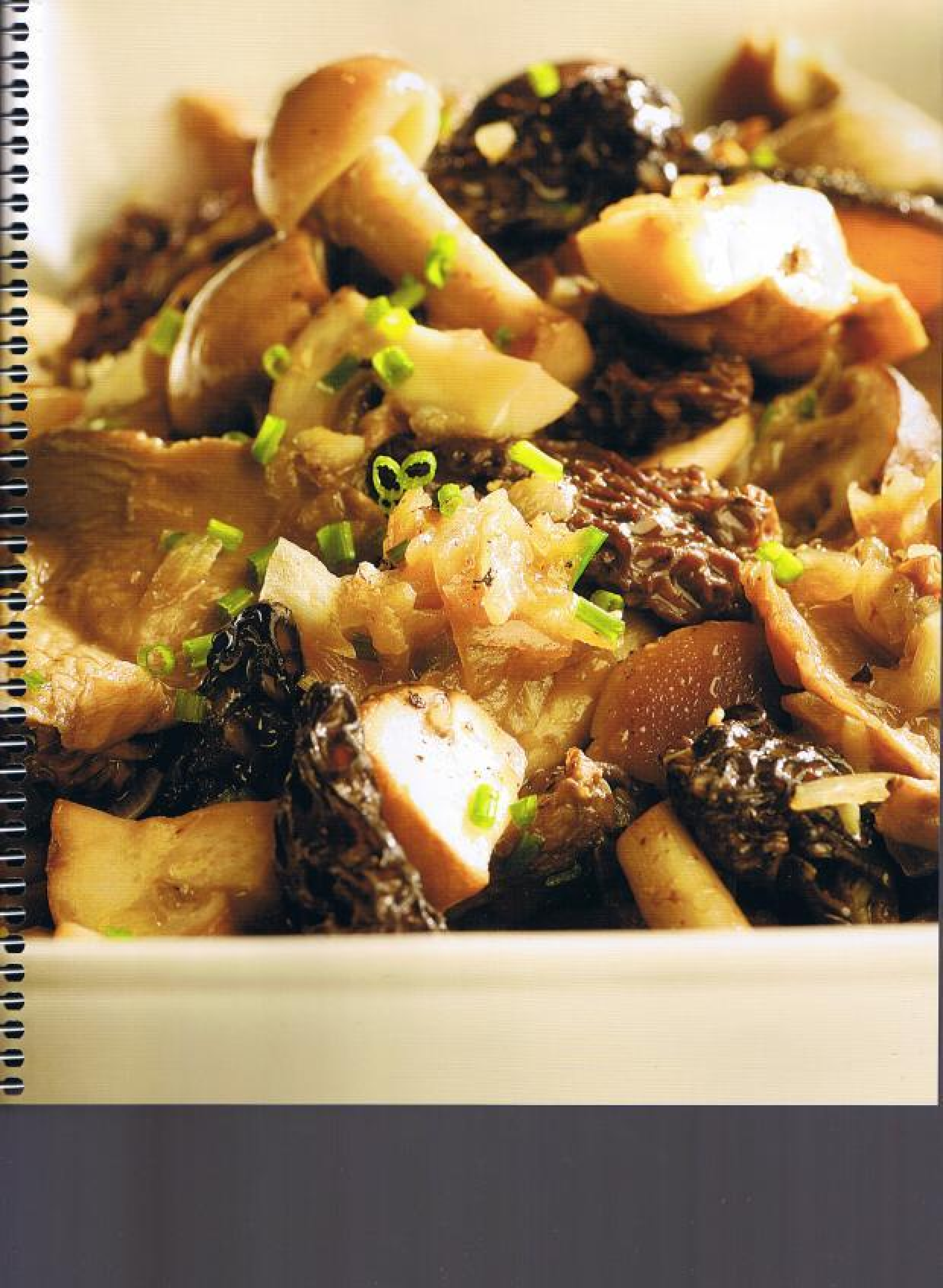
7 Añada la sal y el cebollino picado y programe **1 minuto, giro a la izquierda, velocidad cuchara**.

8 Sirva espolvoreado con un poco de pimienta recién molida.

Sugerencia: Si no encuentra las setas especificadas, puede sustituirlas por otras variedades de cultivo o silvestres.

Comentario nutricional: Las setas, por su bajo aporte energético, son un alimento ideal para incorporar en una dieta de adelgazamiento. Además, aportan minerales como el yodo, necesario para prevenir el desarrollo de bocio, y presentan un alto contenido en fósforo, que juega un papel importante en la formación de huesos y dientes. Sin embargo, son ricas en purinas, que en el organismo se transforman en ácido úrico, por lo que, en caso de hiperuricemia, gota y litiasis renal por sales de ácido úrico, su consumo deberá ser moderado.

Información nutricional (por ración)
Energía 132 kcal **Proteína** 5,3 g **Hidratos de Carbono** 4,3 g Azúcares 4,3 g Fibra 3,2 g **Grasa** 8,9 g
A.g.saturados 1,4 g A.g.monoinsaturados 5,4 g A.g.polinsaturados 1,6 g Colesterol 0 mg Sodio 10,8 mg



Berenjenas a la parmesana

TIEMPO CON THERMOMIX: 30 MIN, 5 S
TIEMPO TOTAL: 40 MIN

(para 6 raciones)

800 g de tomate natural o en conserva (tomate entero, pelado y escurrido)
70 g de aceite de oliva virgen extra
1 cucharada de azúcar
1 cucharadita de sal
½ cucharadita de orégano
1 manojo de albahaca picada (20 g)
3 berenjenas cortadas en rodajas de 0,5 cm
100 g de queso parmesano rallado
150 g de queso *mozzarella*

1 Ponga el tomate en el vaso y tritúrelo programando **5 segundos, velocidad 5**. Con la espátula, baje los restos de tomate de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

2 Disponga verticalmente las berenjenas en el recipiente Varoma, para dejar libres algunos orificios de la base y permitir que circule bien el vapor. Tape y reserve.

3 Añada el aceite, el azúcar, la sal, el orégano y la albahaca. Programe **30 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1**. Cuando el indicador de temperatura alcance la **temperatura Varoma,** sitúe el recipiente Varoma en su posición.

4 Acabado el tiempo programado, baje el recipiente Varoma y compruebe que el tomate esté bien reducido. De no ser así, vuelva a programar **5 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1**. Coloque el cestillo sobre la tapa para evitar salpicaduras.

5 **Precaliente el horno a 200°.**

6 En una fuente de horno disponga un tercio de las rodajas de berenjena, espolvoree con un tercio del queso parmesano, reparta media *mozzarella* en trocitos y vierta un tercio de la salsa de tomate. Repita la operación. Termine con berenjena y cubra con el resto del tomate espolvoreado con parmesano. Hornee durante 15 minutos y gratine durante 5 minutos más.

Comentario nutricional: Este plato es un concentrado de minerales (especialmente calcio, fósforo, potasio, selenio y hierro) y vitaminas (destacando vitaminas del grupo B, ácido fólico, vitamina C, vitaminas A y D) sin un aporte calórico importante. Además, es fuente importante de proteínas y fibra. Debido al perfil de ácidos grasos que presenta, deberá ser consumido ocasionalmente por aquéllos con problemas cardiovasculares.

Información nutricional (por ración)
Energía 280 kcal **Proteína** 13,3 g **Hidratos de Carbono** 8,7 g Azúcares 8,3 g Fibra 4,9 g **Grasa** 20,3 g
A.g.saturados 6,8 g A.g.monoinsaturados 10,6 g A.g.polinsaturados 1,6 g Colesterol 30,3 mg Sodio 220 mg

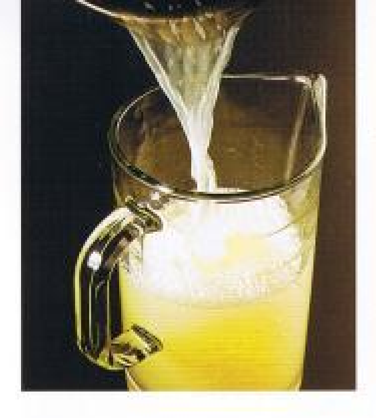


Las frutas y los zumos de frutas nos aportan agua, azúcares, vitaminas (como la vitamina C y los carotenos, sobre todo el kiwi, las fresas, los cítricos y las frutas rojo-anaranjadas), minerales (como el potasio y el selenio), fibra y un bajo contenido energético.

Estudios sobre la dieta mediterránea destacan los nutrientes que aparecen en las frutas como agentes que repercuten beneficiosamente en la salud. Las frutas juegan un papel importante en la alimentación equilibrada en cualquier etapa de la vida. Son alimentos bien aceptados por las personas mayores, básicos durante la edad adulta e imprescindibles para la formación de buenos hábitos alimentarios en la infancia y adolescencia.

Teniendo en cuenta el valor nutritivo y su papel protector para la salud, **deberíamos consumir 3 o más piezas de fruta al día, preferentemente frescas.** Además, es importante que una de ellas sea una fruta rica en vitamina C. Las frutas desecadas (ciruelas, castañas, pasas, dátiles) se caracterizan principalmente por un menor contenido de agua, aunque concentran el resto de los nutrientes y aumentan también el aporte calórico.

> Frutas



Limonada alcalina

TIEMPO CON THERMOMIX: 2 S
TIEMPO TOTAL: 1 MIN

(para 4 raciones)

2 limones enteros, lavados y con piel
1000 g de agua
30 g de azúcar
½ cucharada de sal
½ cucharada de bicarbonato

1 Ponga los limones y el agua en el vaso. Cierre el vaso y coloque el selector de velocidad en posición **vaso cerrado**, sujete el cubilete con una mano y con la otra mano **presione el botón Turbo**, manteniéndolo pulsado hasta que en el visor aparezcan **2 segundos**.

2 Introduzca el cestillo en el vaso y, sujetándolo con la espátula, vierta la limonada en una jarra. Añada el azúcar, la sal y el bicarbonato y remueva bien antes de servir.

Comentario nutricional: Esta limonada es muy adecuada para su administración en casos de gastroenteritis aguda. En estos casos, no se recomienda ingerir alimentos sólidos durante las primeras 4 a 6 horas en niños o 12 horas en adultos. Conviene tomar únicamente sueroral hiposódico o limonada alcalina, bebiendo en pequeñas cantidades, de forma continua, según demanda (sin forzar). Una vez controlada la primera fase (cuando se realicen menos de 3 a 4 deposiciones/día), se puede introducir gradualmente la dieta sólida en pequeñas cantidades, para comprobar la tolerancia a la misma.

Granizado de naranja con fresas

TIEMPO CON THERMOMIX: 45 S
TIEMPO TOTAL: 5 MIN

(para 6 personas)

1 limón pelado, sin nada de parte blanca ni pepitas
2 naranjas peladas, sin nada de parte blanca ni pepitas
200 g de fresas lavadas y sin hojas
100 g de azúcar
500 g de cubitos de hielo
500 g de agua

1 Ponga en el vaso el limón, las naranjas, las fresas y el azúcar. Programe **30 segundos, velocidad progresiva 5-10**.

2 Añada el hielo y el agua. Programe **15 segundos, velocidad 5**, sujetando el cubilete. Vierta el granizado en vasos y sirva.

Comentario nutricional: Este granizado supone una rápida y saludable manera de introducir a diario frutas de temporada como las fresas. La combinación de fresas con naranjas aporta un contenido muy alto de vitamina C. Esta vitamina favorece la absorción del hierro, por lo que postres como éste resultan muy indicados después de comer legumbres, ricas en hierro no-hemo. Para que resulte adecuado para diabéticos, se deberá sustituir el azúcar por edulcorante.

Información nutricional (por ración)
Energía 104 kcal **Proteína** 0,81 g **Hidratos de Carbono** 23,5 g Azúcares 23,5 g Fibra 2,3 g **Grasa** 0,27 g A.g.saturados 0,03 g A.g.monoinsaturados 0,05 g A.g.poliinsaturados 0,13 g Colesterol 0 mg Sodio 1,5 mg

Granizado de naranja con fresas >



Tiempo con Thermomix: 2 min, 30 s
Tiempo total: 5 min

(para 6 raciones)

½ limón pelado, sin nada de parte blanca ni pepitas
2 naranjas peladas, sin nada de parte blanca ni pepitas
1 mango pelado y sin hueso
200 g de fresas lavadas y sin hojas
100 g de azúcar
12 cubitos de hielo
Agua al gusto (50-100 g)

Zumo integral de mango, naranja y fresa

1 Ponga todos los ingredientes en el vaso y programe **30 segundos, velocidad 5**.

2 A continuación, programe **2 minutos, velocidad progresiva 5-10**. Introduzca el cestillo en el vaso y, sujetándolo con la espátula, vierta el contenido en una jarra y sirva. Añada más agua si le gusta más líquido.

Comentario nutricional: Una ración de este zumo aporta por sí sola la cantidad diaria recomendada de vitamina C. Además, aporta provitamina A también con acción antioxidante. Resulta muy adecuado para las personas que llevan una dieta baja en grasa (y por tanto, con un contenido escaso de vitamina A), para cuando las necesidades nutritivas están aumentadas (periodos de crecimiento, embarazo y lactancia), o en situaciones que afectan a la absorción de nutrientes (consumo de tabaco, ingesta de medicamentos, estrés, etc.). Si se sustituye el azúcar por edulcorante, resultará apto para diabéticos.

Información nutricional (por ración)
Energía 123 kcal **Proteína** 0,97 g **Hidratos de Carbono** 27,6 g Azúcares 27,5 g Fibra 2,6 g **Grasa** 0,4 g
A.g.saturados 0,06 g A.g.monoinsaturados 0,11 g A.g.poliinsaturados 0,15 g Colesterol 0 mg Sodio 3 mg



Tiempo con Thermomix: 2 min
Tiempo total: 2 min

(para 6 raciones)

3 pomelos pelados, sin nada de parte blanca ni pepitas
70 g de miel
500 g de agua
4-6 cubitos de hielo

Zumo integral de pomelo y miel

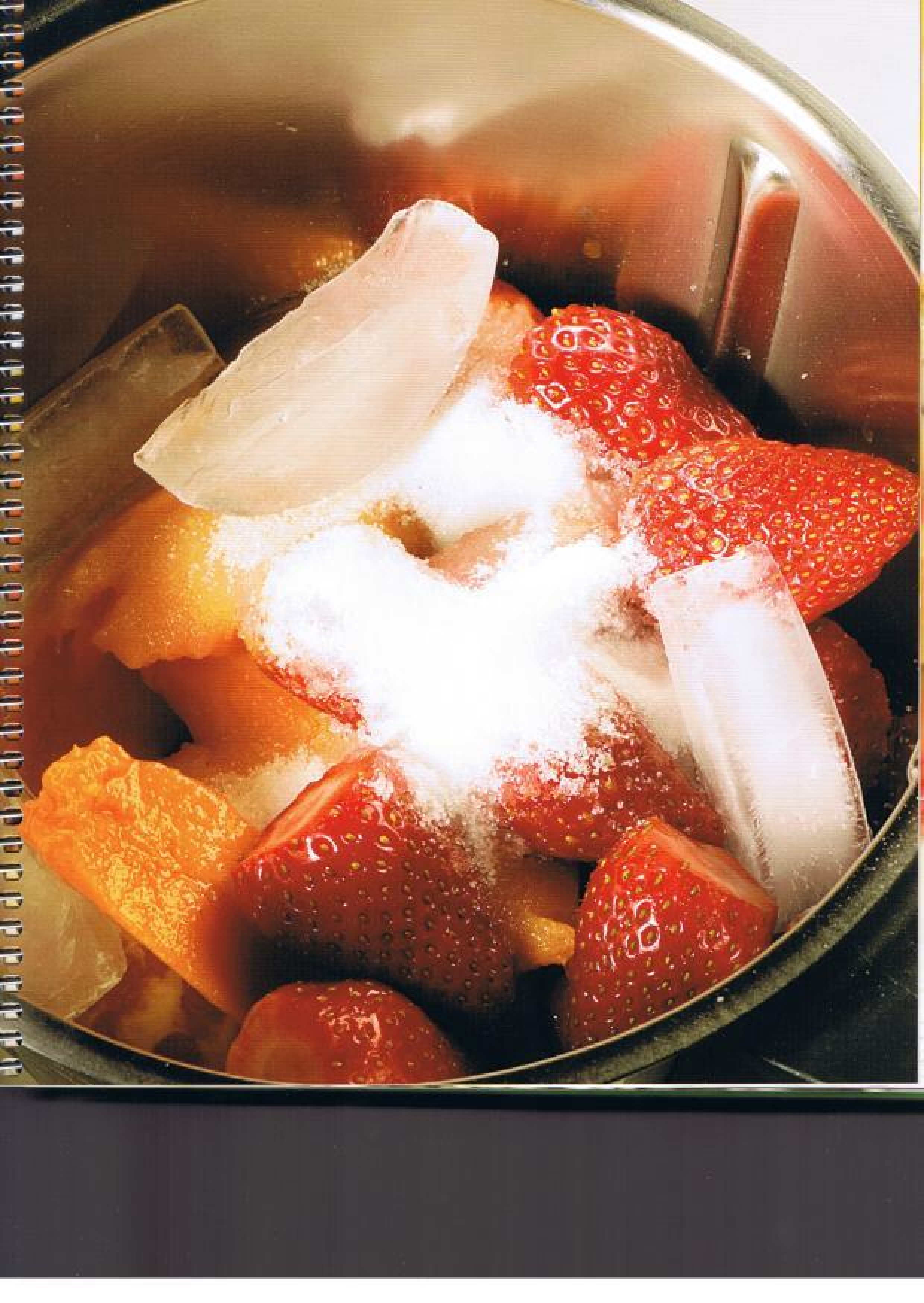
1 Ponga en el vaso el pomelo y la miel. Triture programando **2 minutos, velocidad progresiva 5-10**.

2 Añada el agua, remueva con la espátula y vierta en una jarra con los hielos.

Comentario nutricional: Los zumos de cítricos, especialmente el zumo de pomelo y de naranja, son fuentes importantes de vitamina C, flavonoides y ácido fólico. Diversos estudios han considerado su papel en la salud cardiovascular por su capacidad antioxidante. Este zumo no debe tomarse nunca conjuntamente con antagonistas del calcio (empleados en la hipertensión arterial), fármacos antirrechazo de trasplantes y antihistamínicos, ya que puede producir reacciones de toxicidad. Si se sustituye la miel por edulcorante, resultará apto para diabéticos.

Información nutricional (por ración)
Energía 81,9 kcal **Proteína** 0,84 g **Hidratos de Carbono** 18,2 g Azúcares 18,2 g Fibra 2 g **Grasa** 0,19 g
A.g.saturados 0,05 g A.g.monoinsaturados 0,04 g A.g.poliinsaturados 0,07 g Colesterol 0 mg Sodio 1,7 mg

Ingredientes para zumo integral de mango, naranja y fresa >



Tiempo con Thermomix: 2 min
Tiempo total: 6 h

(para 6 personas)

500 g de mandarinas congeladas en gajos
100 g de azúcar
1 limón pelado, sin nada de parte blanca ni pepitas
50 g de agua
1 granada desgranada (opcional)

Sorbete de mandarinas

1 Pele las mandarinas, separe los gajos y colóquelos en una bandeja, cubierta con *film* transparente o papel de aluminio, dentro del congelador. Una vez congelados, puede guardarlos en una bolsa de plástico (o recipiente hermético) hasta el momento de utilizarlos.

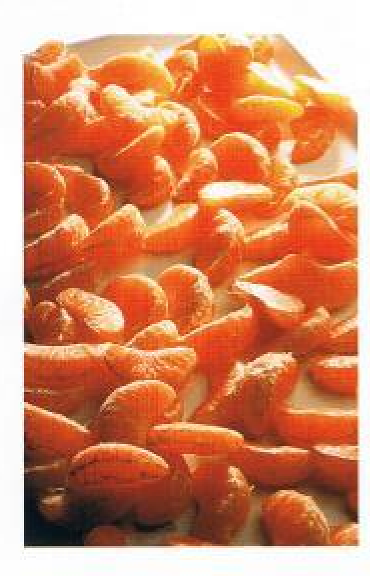
2 Vierta el azúcar en el vaso y pulverice programando **30 segundos, velocidad progresiva 5-10**.

3 Incorpore el limón, los gajos de mandarina congelados y el agua. Programe **1 minuto, velocidad progresiva 5-10**, introduzca la espátula por el bocal y muévala de derecha a izquierda para conseguir una trituración uniforme.

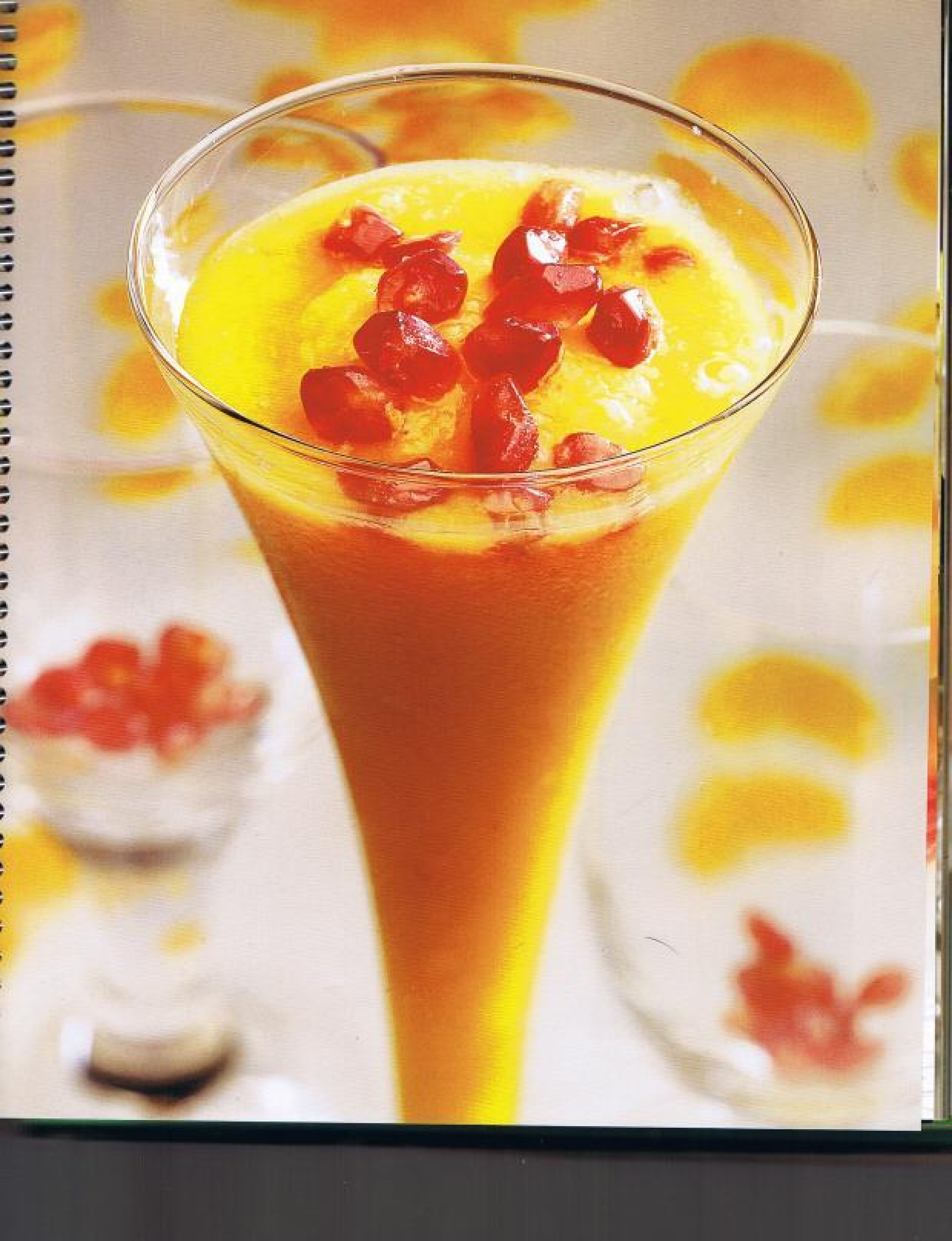
4 Sírvalo inmediatamente en copas. Puede adornarlo con los granos de granada.

Comentario nutricional: Este sorbete resulta muy adecuado para todas las edades y periodos fisiológicos, y es una original manera de fomentar el consumo de frutas en los más pequeños. Una ración de este sorbete aporta más de la mitad de la cantidad diaria recomendada de vitamina C. Las personas que tienen diabetes pueden sustituir el azúcar por edulcorante y disfrutar de igual modo de este saludable sorbete.

Información nutricional (por ración)
Energía 107 kcal **Proteína** 0,61 g **Hidratos de Carbono** 24,7 g Azúcares 24,7 g Fibra 2,1 g **Grasa** 0,2 g A.g.saturados 0,02 g A.g.monoinsaturados 0,03 g A.g.poliinsaturados 0,04 g Colesterol 0 mg Sodio 1,2 mg



Sorbete de mandarinas >



TIEMPO CON THERMOMIX: 7 MIN. 15 S
TIEMPO TOTAL: 3 H

(para 6 raciones)

1 melocotón pelado y cortado en trozos
2 kiwis pelados y cortados en trozos
2 plátanos pelados y cortados en rodajas
100 g de fresas lavadas y cortadas en cuartos
400 g de agua
60 g de azúcar
1 sobre de *agar-agar* (4 g), o 1 sobre y medio de gelatina neutra en polvo (15 g)
250 g de zumo de piña o manzana

Timbal de frutas

1 Coloque la fruta mezclada en un molde mojado con agua de 1000 g de capacidad (puede ser de cristal, silicona, aluminio, etc.).

2 Ponga en el vaso el agua y el azúcar. Programe **5 minutos, 100°, velocidad 1**.

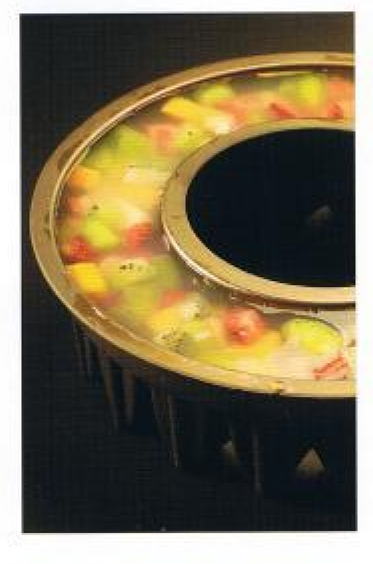
3 Abra la tapa, agregue el *agar-agar* alrededor de las cuchillas y programe **2 minutos, 100°, velocidad 3**. Deje templar unos minutos con el vaso abierto, añada el zumo y programe **15 segundos, velocidad 3**.

4 Vierta la mezcla en el molde sobre las frutas. Deje enfriar dos horas para que cuaje bien y reserve en el frigorífico hasta el momento de servir.

Nota: Esta receta es apropiada para conservar la fruta fresca, ya que de esta manera no se oxida.

Comentario nutricional: Esta receta presenta una original manera de consumir fruta fresca. Es un plato muy bajo en calorías que combina un buen número de frutas frescas dando lugar a un aporte importante de vitaminas, minerales y fibra. Destaca el contenido de vitamina C y potasio. Para que resulte adecuada para diabéticos, se deberá sustituir el azúcar por edulcorante.

Información nutricional (por ración)
Energía 128 kcal **Proteína** 1,3 g **Hidratos de Carbono** 28,5 g Azúcares 26,8 g Fibra 2,5 g **Grasa** 0,49 g A.g.saturados 0,08 g A.g.monoinsaturados 0,08 g A.g.poliinsaturados 0,22 g Colesterol 0 mg Sodio 4,7 mg



Timbal de frutas >



Postre de kiwi con salsa de yogur y vainilla

TIEMPO CON THERMOMIX: 30 S
TIEMPO TOTAL: 2 MIN, 30 S

(para 4 raciones)

50 g de nueces peladas
200 g de yogur natural desnatado
1 cucharada de vainilla liquida
4 cucharadas de miel
4 kiwis pelados

1 Ponga las nueces en el vaso y tritúrelas programando **5 segundos, velocidad 7**. Retire del vaso y reserve.

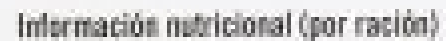
2 Vierta en el vaso el yogur, la vainilla y la miel. Programe **10 segundos, velocidad 4**.

3 Añada las nueces reservadas y mezcle **15 segundos, velocidad 4**, hasta obtener una crema homogénea.

4 Corte los kiwis en trozos o rodajas y dispóngalos en 4 copas. Vierta encima la salsa de yogur y sirva.

Sugerencia: Puede servirlo con cereales para desayuno (tipo *branflakes, cornflakes*, etc.)

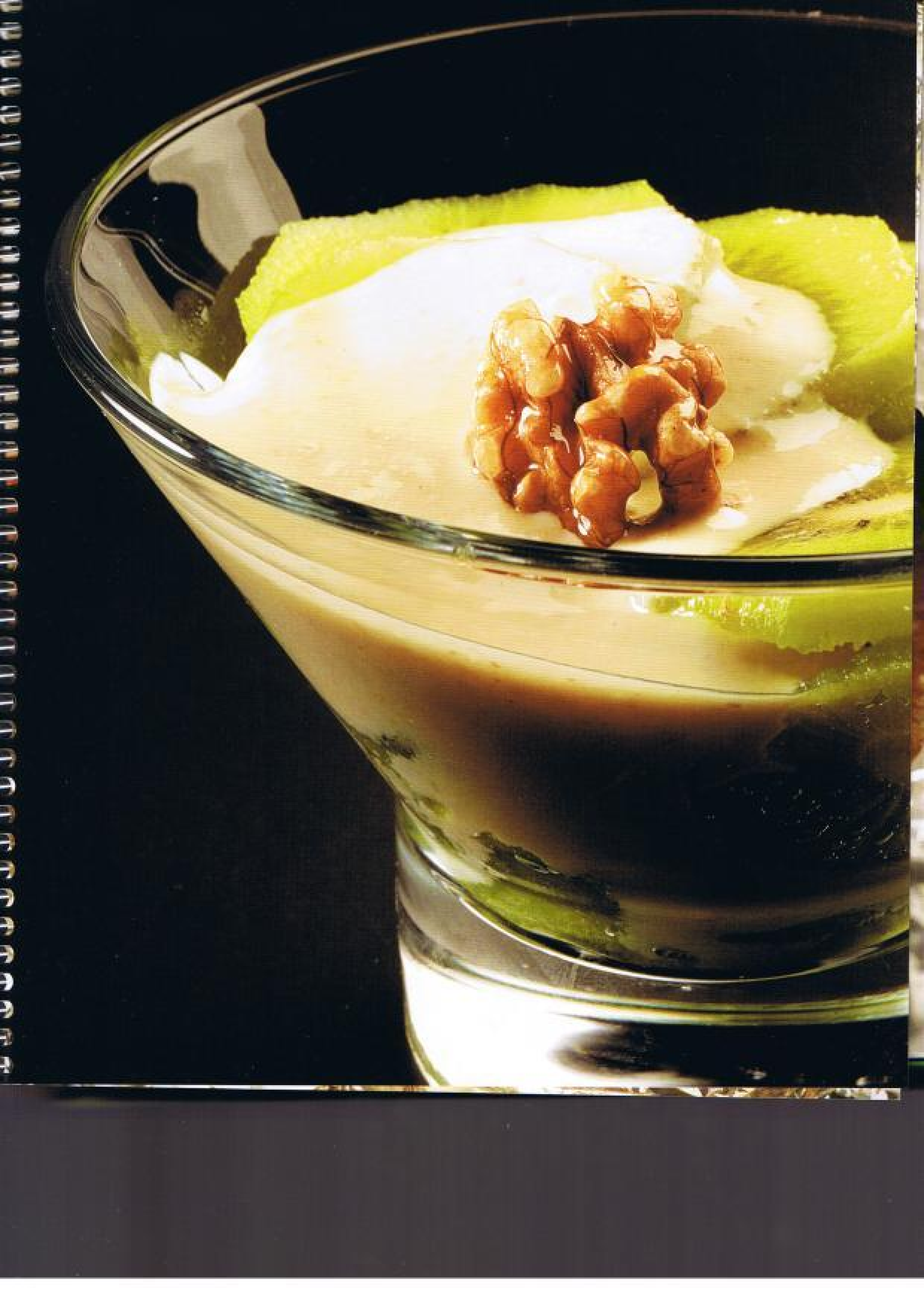
Comentario nutricional: Las frutas son alimentos ricos en vitaminas, minerales, fibra y sustancias con acción antioxidante, muy beneficiosas para la salud. En este caso, el kiwi, fuente de vitamina C, se complementa con el yogur, que aumenta el valor nutricional del postre, especialmente en lo relativo a proteínas y calcio. En el caso de diabéticos, se deberá prescindir de la miel y tomar la receta al natural o endulzada con edulcorante.



Información nutricional (por ración)
Energía 180 kcal **Proteína** 4,8 g **Hidratos de Carbono** 19,4 g Azúcares 19 g Fibra 2,5 g **Grasa** 8,7 g
A.g.saturados 1 g A.g.monoinsaturados 1,5 g A.g.poliinsaturados 5,6 g Colesterol 0,5 mg Sodio 32,7 mg



Postre de kiwi con salsa de yogur y vainilla >



Tiempo con Thermomix: 31 min
Tiempo total: 35 min

(para 4 raciones)

4 plátanos
4 rodajas de piña natural
60 g de mantequilla
4 cucharadas de azúcar moreno
1 cucharadita de canela en polvo
1 cucharada de zumo de limón
4 cucharadas de ron
4 cucharadas de *kirsch*
500 g de agua para el vapor

Papillote de plátano y piña

1 Corte 4 cuadrados de papel de aluminio y coloque 1 plátano y 1 rodaja de piña en el centro de cada uno.

2 Ponga en el vaso la mantequilla, el azúcar, la canela, el zumo de limón, el ron y el *kirsch* y programe **1 minuto, 50°, velocidad 2**. Reparta la mezcla sobre la fruta de cada papillote. Cierre bien los paquetes y colóquelos en el recipiente Varoma. Tape y reserve.

3 Sin lavar el vaso, ponga el agua, sitúe el recipiente Varoma en su posición y programe **30 minutos, temperatura Varoma, velocidad 2**.

4 Coloque cada papillote en un plato y sirva caliente.

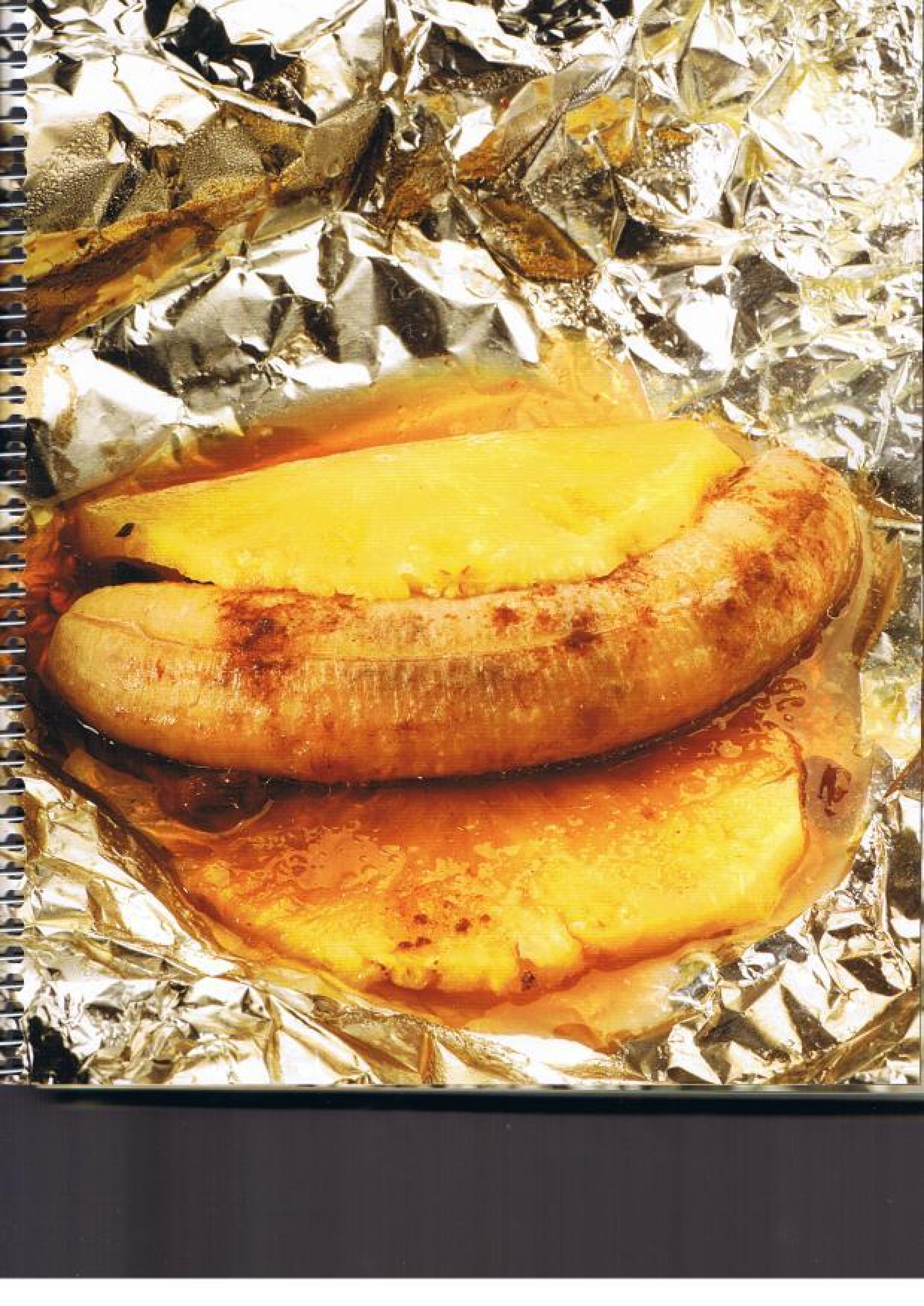
Sugerencia: Puede hacer esta misma receta con otras frutas de temporada.

Comentario nutricional: El papillote permite conservar todas las propiedades nutritivas de la fruta ya que sus nutrientes quedan encerrados en el jugo dentro del papel de aluminio. Este postre resulta muy adecuado para personas con estreñimiento pues aporta un alto contenido de fibra. Sin embargo, debe consumirse ocasionalmente pues la mantequilla y el alcohol incrementan mucho el aporte calórico de las frutas. Las personas diabéticas, deberán sustituir el azúcar por edulcorante.

Información nutricional (por ración)
Energía 364 kcal **Proteína** 1,8 g **Hidratos de Carbono** 45,3 g Azúcares 41,7 g Fibra 5,5 g **Grasa** 15,7 g A.g.saturados 9,5 g A.g.monoinsaturados 4,5 g A.g.poliinsaturados 0,6 g Colesterol 42,9 mg Sodio 120 mg



Papillote de plátano y piña >



Tiempo con Thermomix: 18 min
Tiempo total: 30 min

(para 4 raciones)

20 g de mantequilla
1 mango pelado sin hueso y en trozos
1 papaya pelada, sin pepitas y en trozos
1 naranja pelada, sin nada de parte blanca ni pepitas y en trozos
50 g de azúcar moreno
150 g de agua
15 g de coco rallado o en láminas
40 g de licor de naranja (*Grand Marnier, Cointreau, Triple Seco*, etc.)

Macedonia templada de frutas tropicales

1 Ponga la mantequilla en el vaso y programe **3 minutos, 100°, velocidad 2**.

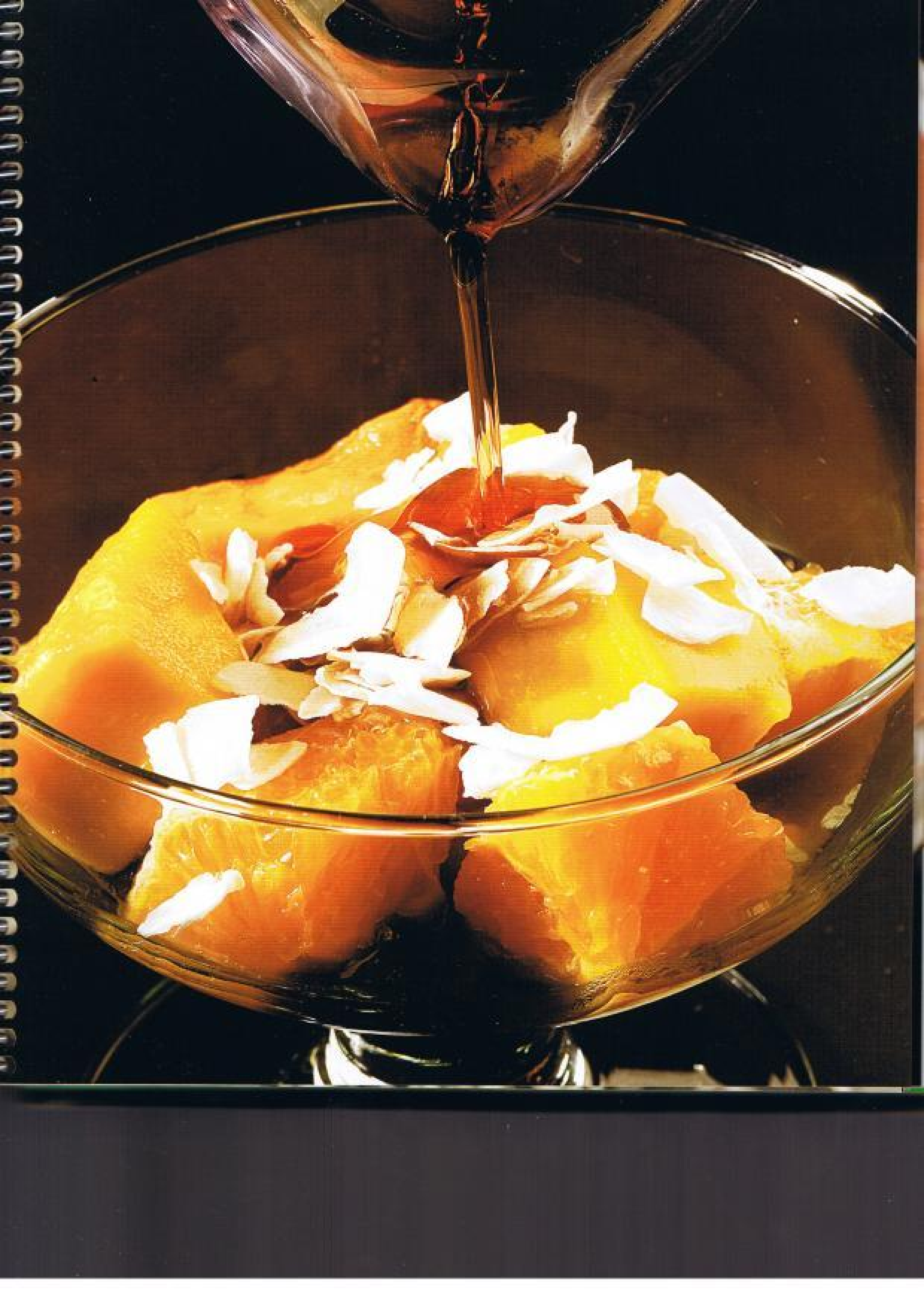
2 Agregue la fruta en trozos y programe **3 minutos, temperatura Varoma, giro a la izquierda, velocidad cuchara**. Vierta en un bol y reserve.

3 Sin lavar el vaso, ponga el azúcar moreno y el agua. Programe **8 minutos, 80°, velocidad 2**. Vierta el almíbar obtenido sobre la fruta reservada y espolvoree con el coco.

4 Justo antes de servir, caliente el licor en el vaso programando **4 minutos, 80°, velocidad 1**. Vierta inmediatamente sobre la fruta y enciéndala con un encendedor largo para flambear la macedonia.

Comentario nutricional: Esta macedonia aporta una cantidad de vitamina C superior a su ingesta diaria recomendada y, además, es fuente de vitaminas A y E. En cuanto a las frutas individuales, el coco es rico en sales que participan en la mineralización de los huesos (magnesio, fósforo y calcio) pero, por su contenido en grasas saturadas, debe consumirse ocasionalmente; la papaya contiene papaína, que ayuda a digerir las proteínas, y el mango contiene vitamina E y es la fruta más rica en betacaroteno. Las personas diabéticas, deberán sustituir el azúcar por edulcorante.

Información nutricional (por ración)
Energía 206 kcal **Proteína** 1,1 g **Hidratos de Carbono** 29,4 g Azúcares 29,2 g Fibra 3,2 g **Grasa** 7,6 g
A.g.saturados 5,2 g A.g.monoinsaturados 1,7 g A.g.poliinsaturados 0,3 g Colesterol 14,3 mg Sodio 48,6 mg





Manzanas al vapor

Tiempo con Thermomix: 1 h, 1 min, 4 s
Tiempo total: 1 h, 5 min

(para 4 raciones)

40 g de nueces
60 g de mantequilla a temperatura ambiente
4 cucharadas de azúcar moreno
½ cucharadita de canela
2 cucharadas de brandy
4 manzanas ácidas (tipo reineta)
4 clavos de olor
500 g de agua

1 Ponga las nueces en el vaso y programe **4 segundos, velocidad 4**. Con la espátula, baje los restos de nueces de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

2 Incorpore la mantequilla, el azúcar, la canela y el brandy. Programe **1 minuto, 50°, velocidad 2**.

3 Lave y descorazone las manzanas sin llegar al final. Introduzca un clavo de olor y reparta la crema del vaso dentro de las manzanas. Introdúzcalas en una bolsa de asar junto con el resto de la crema. Cierre la bolsa y colóquela dentro del recipiente Varoma. Tape y reserve.

4 Ponga el agua en el vaso, sitúe el recipiente Varoma en su posición y programe **60 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1**.

5 Retire con cuidado las manzanas de la bolsa, colóquelas en una fuente, báñelas con el líquido de cocción de la bolsa y sirva.

Sugerencia: puede colocar las manzanas en una fuente refractaria y gratinarlas durante 10 minutos a 180°.

Comentario nutricional: En esta receta, las manzanas se combinan con frutos secos, con lo que se contribuye a incorporar estos alimentos en la dieta. Al cocinarse las manzanas al vapor, se mantienen las vitaminas y minerales presentes de manera natural en esta fruta. El resultado es un postre de alta digestibilidad, con un elevado aporte de fibra. No obstante, el contenido de grasa, procedente de la mantequilla y las nueces, también es elevado por lo que debe consumirse con moderación. En el caso de diabéticos, deberá sustituirse el azúcar por edulcorante.



Información nutricional (por ración)
Energía 348 kcal **Proteína** 2,1 g **Hidratos de Carbono** 30,7 g Azúcares 29,1 g Fibra 4,4 g **Grasa** 21,8 g A.g.saturados 10,2 g A.g.monoinsaturados 5,7 g A.g.poliinsaturados 4,7 g Colesterol 42,9 mg Sodio 119 mg



Manzanas al vapor >



Tiempo con Thermomix: 36 min, 10 s
Tiempo total: 46 min, 10 s

(para 6 raciones)

Caramelo líquido (para caramelizar los moldes)
6 peras descorazonadas (conferencia, blanquilla, etc)
50 g de azúcar
40 g de mantequilla
½ cucharadita de canela en polvo

2 huevos
60 g de azúcar
½ cucharadita de azúcar vainillado
80 g de harina de repostería

600 g de agua para el vapor

Tatin *de peras*

1 Caramelice el fondo y las paredes de 6 moldes de aluminio de 10 cm de diámetro x 3 1/2 cm de alto aproximadamente. Corte las peras en rodajas muy finas y colóquelas superpuestas, cubriendo el fondo del molde.

2 Ponga el azúcar, la mantequilla y la canela en el vaso y programe **2 minutos, 100º, velocidad 1**. Reparta esta mezcla en los moldes, sobre las peras.

3 Sin lavar el vaso, coloque **la mariposa en las cuchillas**. Vierta los huevos, el azúcar y el azúcar vainillado y programe **2 minutos, 37º, velocidad 3 1/2**. Vuelva a programar **2 minutos, velocidad 3 1/2, sin programar temperatura**.

4 Añada la harina y mezcle programando **10 segundos, velocidad 2**. Retire **la mariposa de las cuchillas** y vierta esta masa en los moldes, cubriendo las peras.

5 Coloque los moldes en el recipiente y la bandeja Varoma. Tape y reserve.

6 Aclare el vaso. Vierta el agua, sitúe el recipiente Varoma en su posición y programe **30 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1**.

7 Desmolde y sirva en platos individuales.

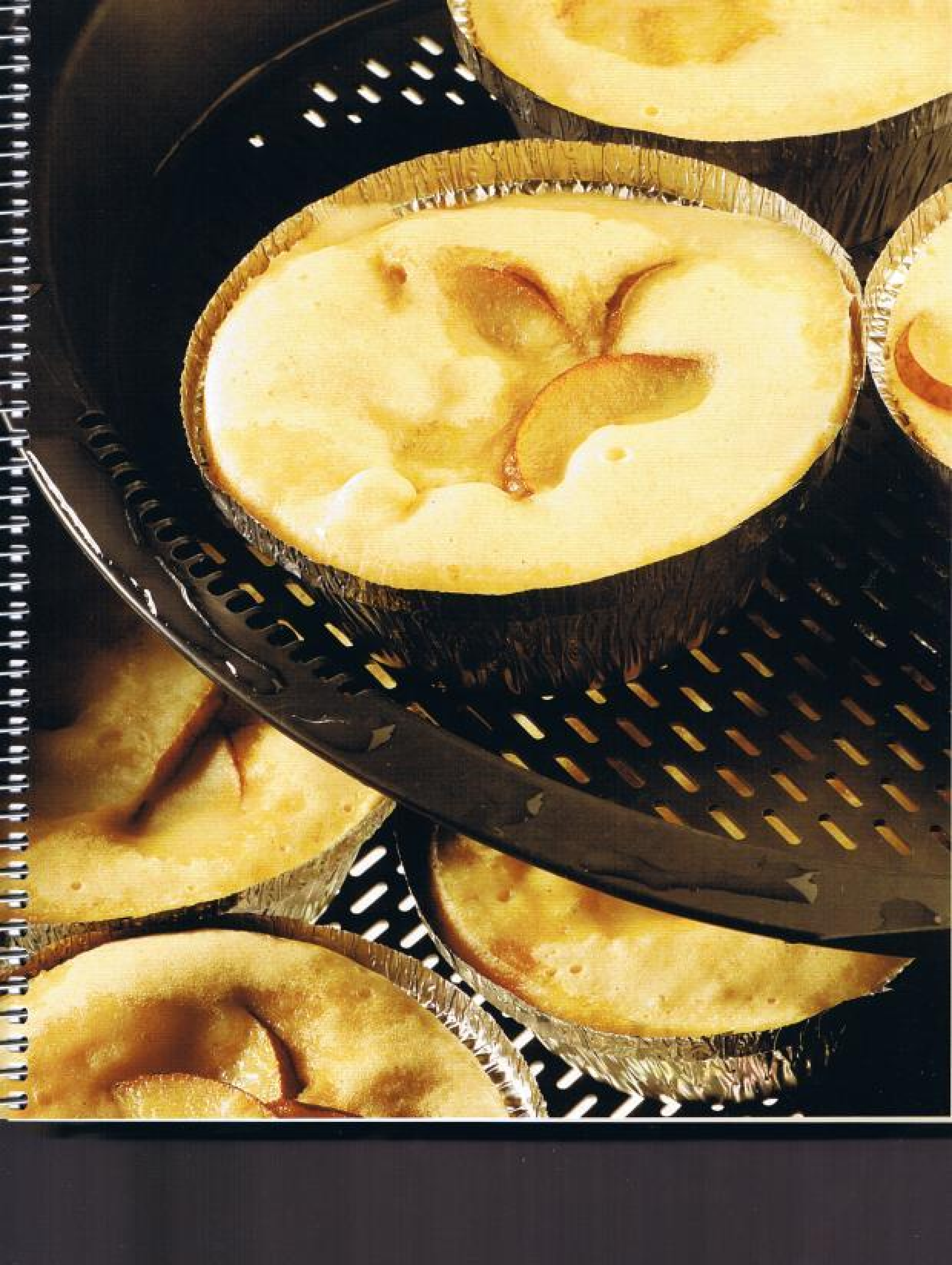
Nota: Si utiliza otro tipo de moldes (cerámica, silicona, etc.), tenga en cuenta que necesitará 10 minutos más para la cocción.



Comentario nutricional: Esta receta facilita una forma deliciosa de consumir pera, rica en azúcares, fibra, minerales y taninos de acción astringente. Sin embargo, dada su elaboración, se recomienda un consumo ocasional ya que presenta un elevado contenido de grasa saturada y colesterol, además de azúcares simples.

Información nutricional (por ración)
Energía 281 kcal **Proteína** 4 g **Hidratos de Carbono** 44,2 g Azúcares 34,8 g Fibra 3,2 g **Grasa** 9 g
A.g.saturados 4,8 g A.g.monoinsaturados 2,8 g A.g.poliinsaturados 0,6 g Colesterol 90,4 mg Sodio 79,8 mg

Tatin *de peras* >



Melocotones en almíbar

Tiempo con Thermomix: 15 min
Tiempo total: 20 min

(para 1 000 g)

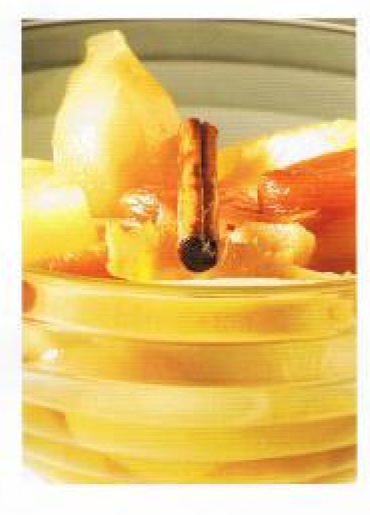
800 g de melocotones
150 g de agua
150 g de azúcar
5 – 10 gotas de zumo de limón
1 pellizco de sal

1 Corte los melocotones (sin pelar) por la mitad, gire cada mitad en un sentido diferente hasta desprenderlas del hueso. A continuación, pélelos.

2 Coloque **la mariposa en las cuchillas**, ponga el agua, el azúcar, el zumo de limón y la sal. Programe **15 minutos, temperatura Varoma, giro a la izquierda, velocidad cuchara**.

Comentario nutricional: Esta receta permite aprovechar el exceso de melocotones en su mejor momento y conservarlos durante un tiempo en refrigeración. Sin embargo, las frutas en almíbar, al tener una mayor cantidad de azúcar, se han de consumir con menor frecuencia que la fruta fresca. Este plato es fuente de hidratos de carbono sencillos, nutrientes que deben tener en cuenta las personas diabéticas.

Información nutricional (por ración de 125 g)
Energía 112 kcal **Proteína** 0,89 g **Hidratos de Carbono** 25,8 g Azúcares 25,8 g Fibra 1,7 g **Grasa** 0,18 g
A.g.saturados 0,02 g A.g.monoinsaturados 0,05 g A.g.poliinsaturados 0,07 g Colesterol 0 mg Sodio 1,2 mg



Compota de manzanas y peras

Tiempo con Thermomix: 15 min
Tiempo total: 30 min

(para 6 raciones)

2 manzanas
3 peras
1 chorrito de zumo de limón
4 albaricoques secos
200 g de azúcar
150 g de agua
100 g de vino tinto
1 rama de canela
1 trozo de piel de limón

1 Lave, pele y descorazone las manzanas y las peras. Pártalas en cuartos y rocíelas con el zumo de limón.

2 Ponga todos los ingredientes en el vaso y programe **15 minutos, 100°, giro a la izquierda, velocidad cuchara**. Sirva caliente o fría.

Sugerencia: Puede colar la fruta con el cestillo y reducir el jarabe programando **10 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1**. Sírvalo junto con la fruta.

Comentario nutricional: Este plato resulta muy adecuado para todos aquéllos que tengan dificultad para masticar y para situaciones en las que se requiere una mayor digestibilidad de la fruta. También resulta muy adecuado para antes de una actuación deportiva. Las personas que padecen diabetes deberán sustituir el azúcar por edulcorante.

Información nutricional (por ración)
Energía 217 kcal **Proteína** 0,73 g **Hidratos de Carbono** 51,3 g Azúcares 50,4 g Fibra 3,4 g **Grasa** 0,33 g
A.g.saturados 0,05 g A.g.monoinsaturados 0,1 g A.g.poliinsaturados 0,1 g Colesterol 0 mg Sodio 3,7 mg

Melocotones en almíbar >



TIEMPO CON THERMOMIX: 30 MIN, 40 S
TIEMPO TOTAL: 2 H, 30 MIN

(para 600 g)

500 g de membrillos lavados y con piel
250 g de azúcar moreno
1 sobre de *agar-agar* (4 g)
1 limón pelado, sin nada de parte blanca ni pepitas

Membrillo con agar-agar

1 Corte los membrillos en cuartos y quíteles las pepitas. Póngalos en el vaso, añada el azúcar y programe **10 segundos, velocidad 4**. Déjelos reposar dentro del vaso durante 1 hora aproximadamente (esto hará que se oxiden y quedará el membrillo de un color más oscuro).

2 Añada el *agar-agar* y el limón. Programe **30 segundos, velocidad progresiva 5-10**.

3 Con la espátula, baje los restos de membrillo de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas. Programe **30 minutos, 100º, velocidad 2** (en los últimos minutos, suba a **velocidad 5**).

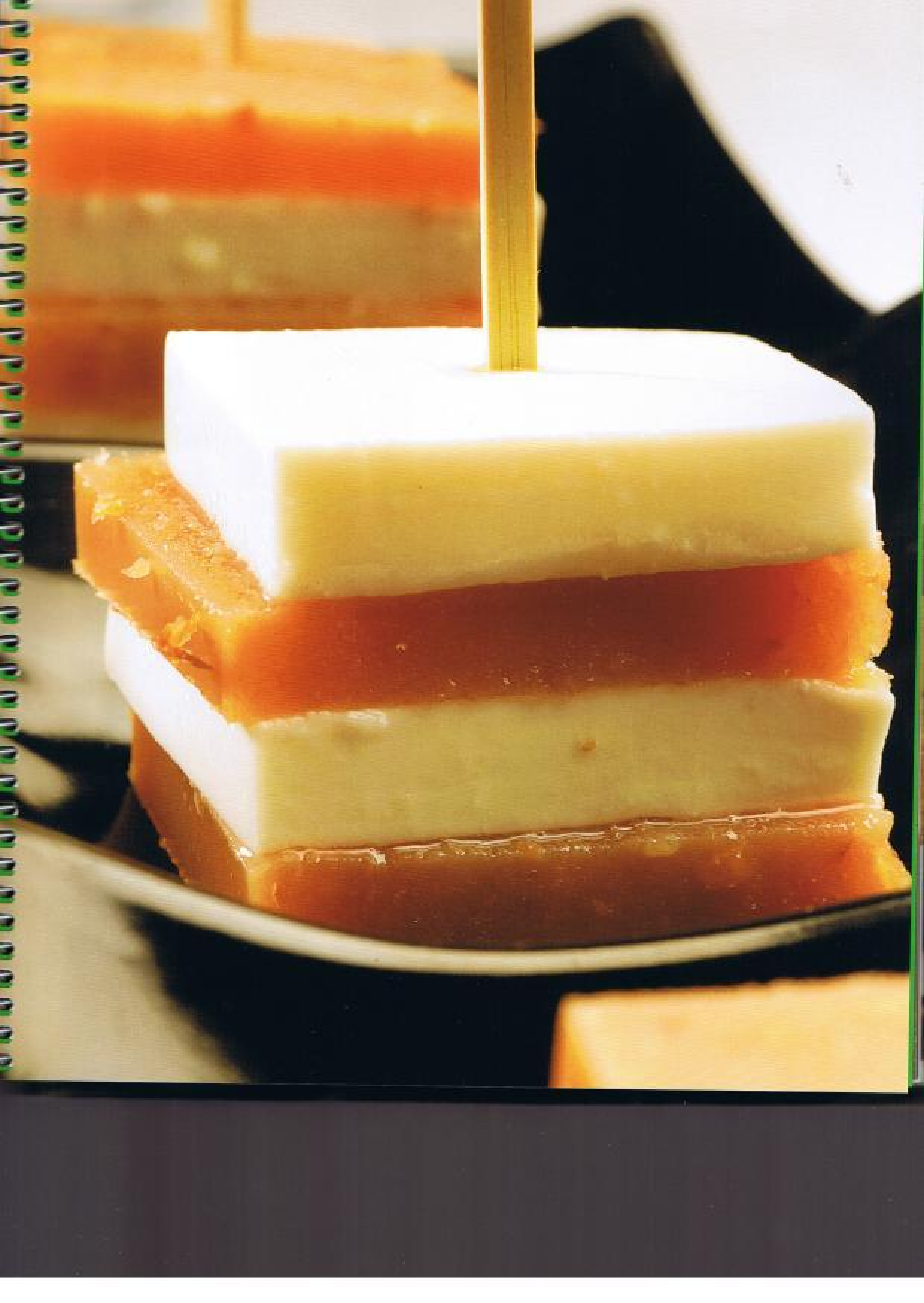
4 Vierta el membrillo en un recipiente y deje enfriar antes de servir.

Comentario nutricional: El membrillo posee propiedades astringentes y tónicas sobre las mucosas intestinales debido a su contenido en pectina, taninos y ácido málico. Se le atribuyen efectos beneficiosos en caso de diarrea y trastornos gástricos (gastritis, úlcera gastroduodenal...). Además, debido a la fibra, forma geles viscosos que fijan la grasa y el colesterol, lo que resulta positivo en caso de hipercolesterolemia. Se recomienda un consumo ocasional en aquéllos que presentan niveles elevados de triglicéridos en sangre y exceso de peso. No es recomendable para quienes padecen diabetes, salvo que se sustituya el azúcar por edulcorante.

Información nutricional (por ración de 25 g)
Energía 46,1 kcal **Proteína** 0,11 g **Hidratos de Carbono** 10,8 g Azúcares 10,4 g Fibra 0,91 g **Grasa** 0,07 g A.g.saturados 0,01 g A.g.monoinsaturados 0,02 g A.g.poliinsaturados 0,03 g Colesterol 0 mg Sodio 4,7 mg



Membrillo con agar-agar >



Los productos lácteos son una fuente excelente de proteínas de alto valor biológico, lactosa, minerales (calcio, fósforo, potasio) y vitaminas (vitamina A, D, riboflavina, ácido fólico y vitamina B_{12}).

La lactosa es un azúcar fácilmente digerible, excepto en los intolerantes a la misma. Hay un gran número de individuos que toleran mejor la lactosa de las leches fermentadas que la de la leche. La lactosa de los quesos madurados prácticamente desaparece debido a la fermentación de los microorganismos. Por otra parte, hay que saber diferenciar la intolerancia a la lactosa de la alergia a la leche, ya que en el primer caso se trata de una incapacidad de digerir el azúcar de la leche (lactosa) debido a la falta de una enzima (lactasa), mientras que los alérgicos reaccionan contra la proteína de la leche, por lo que no toleran ningún producto lácteo.

Por ser la fuente principal de calcio y vitamina D de la dieta, **se recomienda consumir de 2 a 4 raciones de lácteos al día,** según nuestra edad y situación fisiológica (embarazo, lactancia...). Entre la población adulta es recomendable el consumo de lácteos desnatados, por su menor contenido en energía, en ácidos grasos saturados y en colesterol. Esta recomendación está especialmente indicada en situación de sobrepeso, obesidad y problemas cardiovasculares. Por tanto, el consumo de quesos grasos, helados, nata, mantequilla y derivados debe ser ocasional.

> Lácteos

Tiempo con Thermomix: 30 s
Tiempo total: 30 s

(para 6 raciones)

500 g de leche desnatada
2 yogures naturales desnatados
250 g de arándanos
100 g de azúcar

Batido de arándanos

1 Vierta todos los ingredientes en el vaso y programe **30 segundos, velocidad progresiva 5-10**. Vierta el batido en una jarra y sirva.

Comentario nutricional: Este batido incorpora arándanos con potente acción antioxidante debida al elevado contenido de vitamina C y a unos pigmentos naturales (antocianos y carotenoides). Los arándanos rojos tienen acción antiséptica y antibiótica, frente a infecciones de las vías urinarias, y mejoran la circulación periférica. Los arándanos azules poseen la mayor capacidad antioxidante de todas las frutas y verduras, y estos efectos parecen ser especialmente beneficiosos a nivel cerebral. Para que resulte adecuado para diabéticos, se deberá sustituir el azúcar por edulcorante.

Información nutricional (por ración)
Energía 133 kcal **Proteína** 5,3 g **Hidratos de Carbono** 25,9 g Azúcares 25,9 g Fibra 2 g **Grasa** 0,55 g
A.g.saturados 0,12 g A.g.monoinsaturados 0,11 g A.g.poliinsaturados 0,01 g Colesterol 2,6 mg Sodio 68,4 mg



Tiempo con Thermomix: 1 min
Tiempo total: 1 min

(para 6 raciones)

200 g de plátano maduro, pelado y en trozos
50 g de azúcar
100 g de hielo
600 g de leche desnatada

Batido de plátano

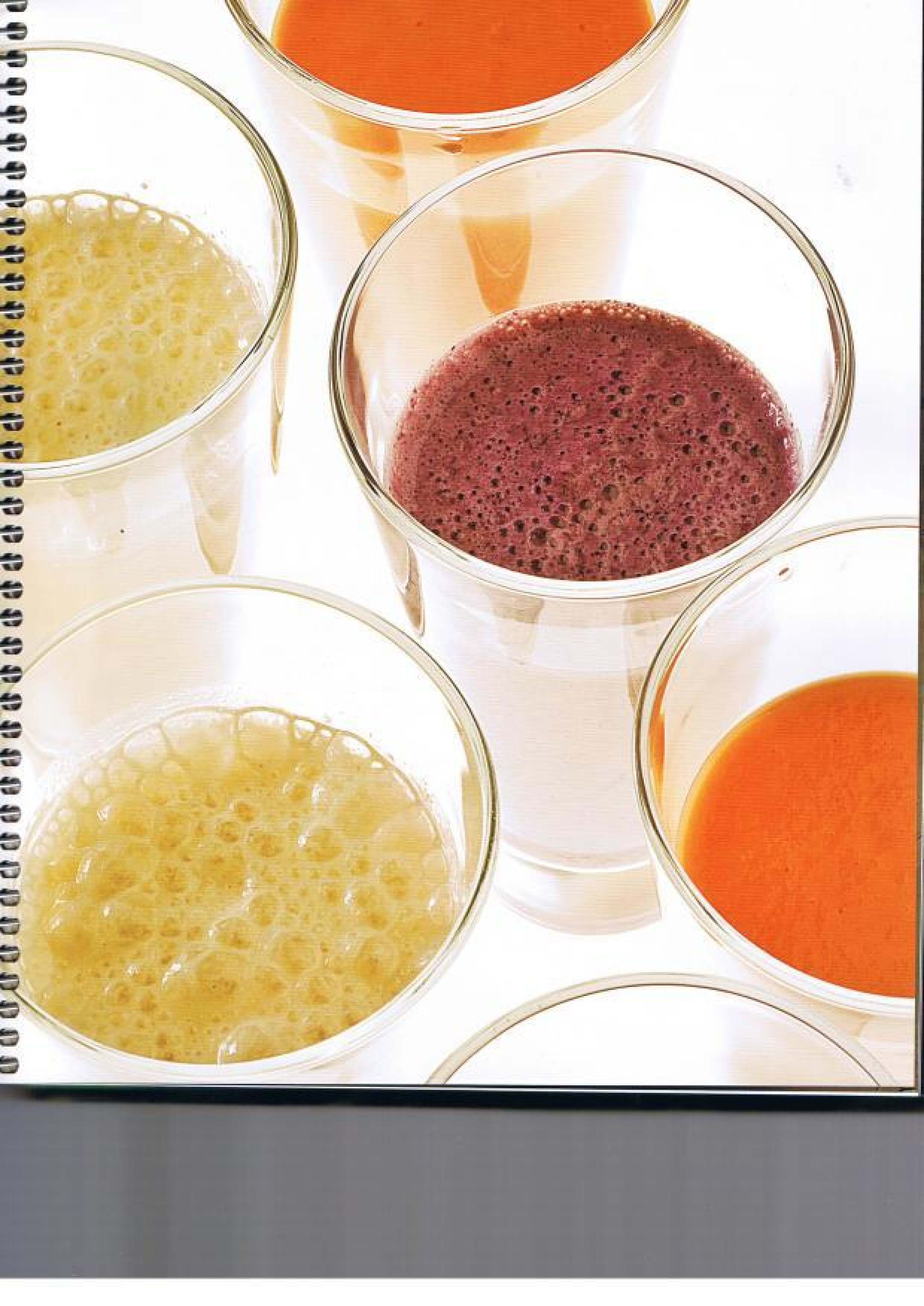
1 Ponga en el vaso el plátano, el azúcar y el hielo. Sujete el cubilete con la mano, para que no salte, y programe **30 segundos, velocidad progresiva 5-10**.

2 Incorpore la leche por el bocal y programe **30 segundos, velocidad progresiva 5-10**. Sirva inmediatamente, ya que el plátano se oxida y toma un color oscuro.

Comentario nutricional: Este batido, por su contenido en potasio, resulta muy recomendable para aquéllos que sufren hipertensión arterial o afecciones de vasos sanguíneos y corazón. Sin embargo, las personas que padecen de insuficiencia renal y requieren dietas bajas en este mineral, deberán tenerlo en cuenta pues el plátano es una de las frutas más ricas en potasio. Para que resulte adecuado para diabéticos, se deberá sustituir el azúcar por edulcorante.

Información nutricional (por ración)
Energía 102 kcal **Proteína** 4,2 g **Hidratos de Carbono** 20,1 g Azúcares 19,1 g Fibra 0,85 g **Grasa** 0,29 g
A.g.saturados 0,13 g A.g.monoinsaturados 0,07 g A.g.poliinsaturados 0,04 g Colesterol 2,6 mg Sodio 53,4 mg

Batidos de arándanos, de papaya y de plátano >



Batido de papaya

Tiempo con Thermomix: 1 min, 30 s
Tiempo total: 1 min, 30 s

(para 6 raciones)

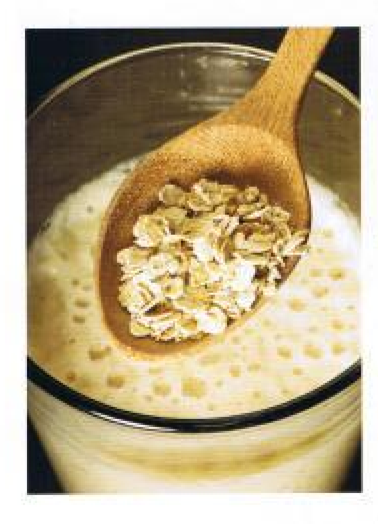
400 g de papaya pelada y sin semillas
100 g de azúcar
6 cubitos de hielo
400 g de leche desnatada

1 Ponga en el vaso la papaya, el azúcar y el hielo. Sujete el cubilete con la mano, para que no salte, y programe **30 segundos, velocidad 4.**

2 Añada la leche y programe **1 minuto, velocidad progresiva 5-10**. Vierta en una jarra y sirva.

Comentario nutricional: Este batido, por incluir papaya, es buena fuente de vitamina C. Además, la papaya contiene pequeñas cantidades de una enzima, la papaína, que ayuda a digerir las proteínas, contribuye a neutralizar el exceso de acidez del estómago y posee acción suavizante y antiséptica sobre las mucosas digestivas. Por ello, es muy adecuada en casos de gastritis, acidez y gastroenteritis. Para que resulte adecuado para diabéticos, se deberá sustituir el azúcar por edulcorante.

Información nutricional (por ración)
Energía 115 kcal **Proteína** 2,9 g **Hidratos de Carbono** 24,6 g Azúcares 24,6 g Fibra 1,3 g **Grasa** 0,19 g
A.g.saturados 0,08 g A.g.monoinsaturados 0,06 g A.g.poliinsaturados 0,02 g Colesterol 1,7 mg Sodio 37,4 mg



Batido de frutas con avena

Tiempo con Thermomix: 50 s
Tiempo total: 1 min

(para 6 raciones)

2 cucharaditas de copos de avena
2 cucharadas de azúcar moreno
1 plátano pelado y en trozos
1 pera sin pepitas y en trozos
6 cubitos de hielo
400 g de leche desnatada

1 Ponga en el vaso los copos de avena y el azúcar y pulverice programando **20 segundos, velocidad progresiva 5-10**.

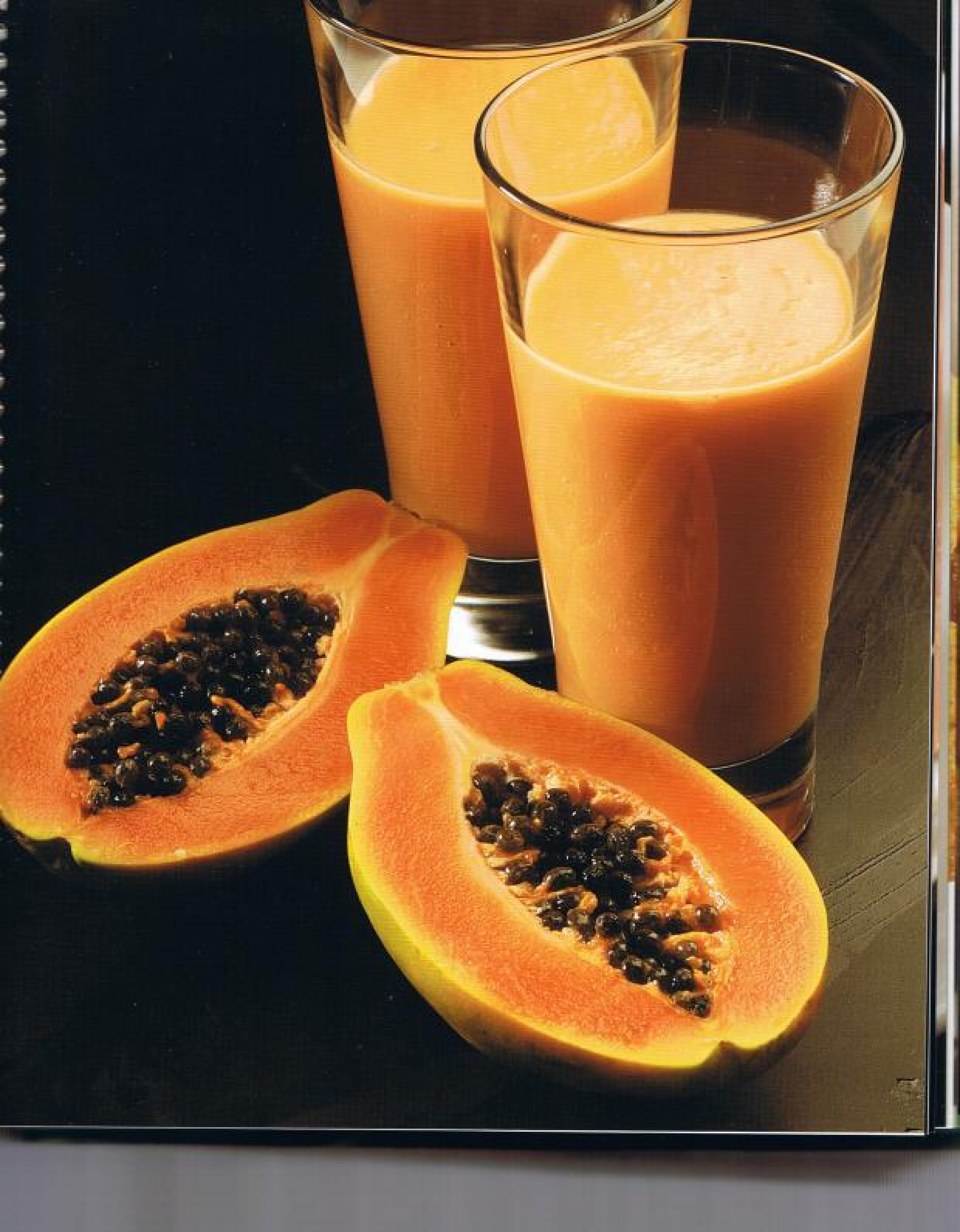
2 Añada el plátano, la pera y el hielo. Sujete el cubilete con la mano, para que no salte, y programe **20 segundos, velocidad progresiva 5-10**.

3 Incorpore la leche y programe **10 segundos, velocidad 7**. Vierta en una jarra y sirva inmediatamente.

Comentario nutricional: Este batido aporta proteínas de alto valor biológico, hidratos de carbono, poca grasa, vitaminas y minerales. La avena incrementa su valor nutricional. Es una receta aconsejada para todas las edades y, en especial, para fomentar el consumo de frutas y lácteos entre aquellos a quienes les cuesta consumir las 2 a 4 raciones diarias recomendadas. Para que resulte adecuado para diabéticos, se deberá sustituir el azúcar por edulcorante.

Información nutricional (por ración)
Energía 72,4 kcal **Proteína** 3,3 g **Hidratos de Carbono** 13,1 g Azúcares 10,7 g Fibra 1,3 g **Grasa** 0,44 g
A.g.saturados 0,13 g A.g.monoinsaturados 0,14 g A.g.poliinsaturados 0,13 g Colesterol 1,7 mg Sodio 37 mg

Batido de papaya >



Tiempo con Thermomix: 8 min, 30 s
Tiempo total: 9 h

(para 6 raciones)

***Coulis* de fruta**
250 g de fruta
150 g de azúcar
El zumo de 1/2 limón

Yogur líquido
1000 g de leche desnatada
50 g de leche en polvo
1 yogur natural

Yogur líquido con coulis *de fruta*

***Coulis* de fruta**

1 Ponga todos los ingredientes en el vaso y programe **15 segundos, velocidad progresiva 5-10**.

2 Programe **5 minutos, 90°, velocidad 3**. Puede pasarlo por un colador chino para eliminar las pepitas. Si la fruta estuviera muy madura, puede reducir o suprimir el azúcar de la receta.

Nota: El *coulis* es una salsa dulce que se sirve caliente o fría, tanto con carnes como con postres.

Yogur líquido

1 Ponga en el vaso los dos tipos de leche y mezcle durante **10 segundos, velocidad 4**. Programe **3 minutos, 80°, velocidad 2 1/2**.

2 Añada el yogur y mezcle **5 segundos, velocidad 4**.

3 Sin desmontar el vaso de la máquina y sin quitar el cubilete, abrigue la máquina con dos paños o una bolsa isotérmica para congelado. Déjelo reposar durante 8 horas.

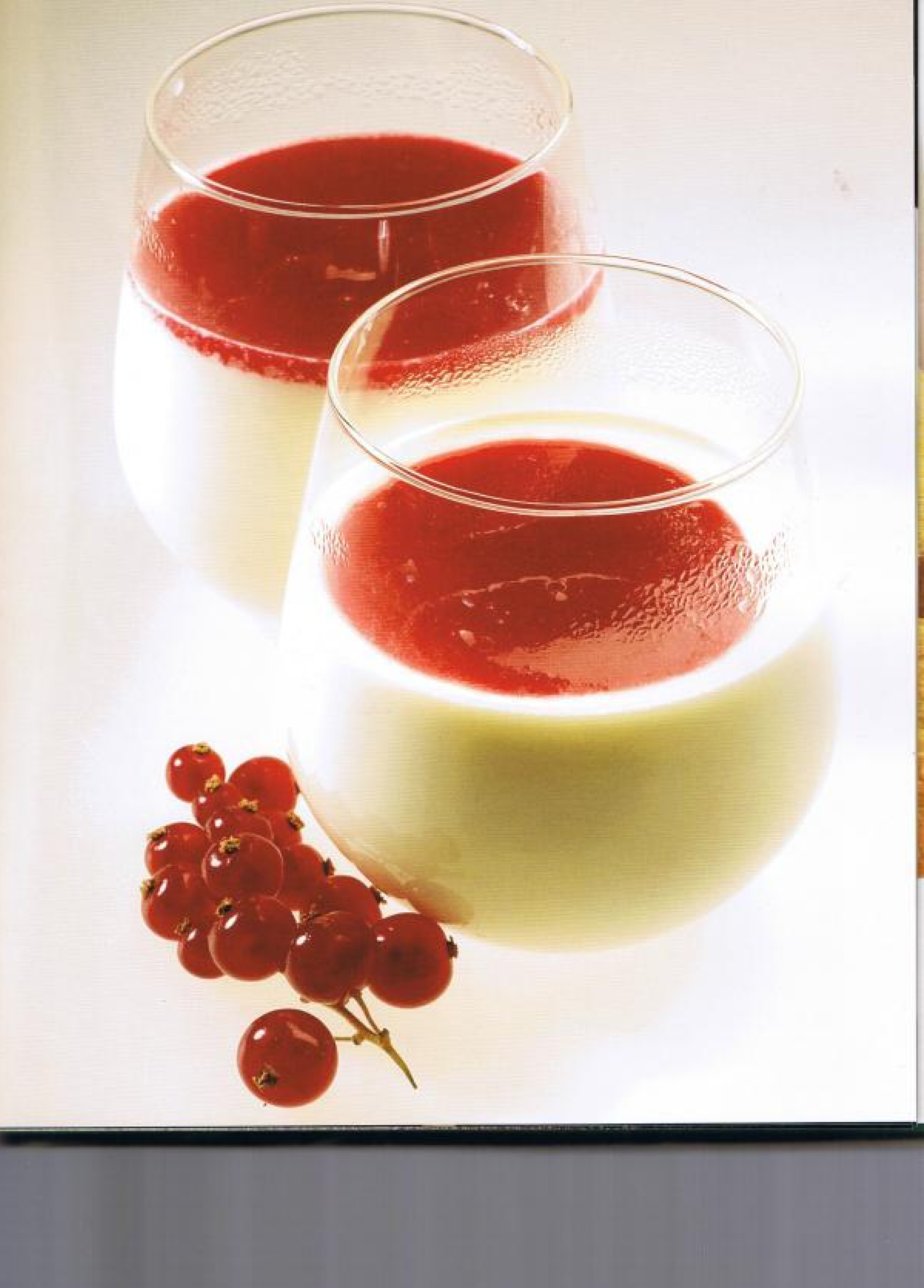
4 Sirva con azúcar, mermelada o *coulis* de fruta a su elección.

Sugerencia: Si quiere cuajar el yogur en recipientes individuales, coloque 6 u 8 vasos (según tamaño) en el horno. Precaliéntelo a 50° y cuando alcance esta temperatura, apague el horno y vierta el yogur en los vasos. Manténgalos en el horno cerrado durante 8 horas como mínimo.



Comentario nutricional: El yogur tiene un elevado valor nutritivo, similar al de la leche de la que procede, y su consumo se asocia a una serie de beneficios para la salud. Proporciona muchos nutrientes junto con microorganismos vivos capaces de mejorar el equilibrio de la flora intestinal. Contiene proteínas de alto valor biológico que, al igual que la grasa que aporta, son más digeribles que las de la leche y normalmente es aceptado por las personas con intolerancia a la lactosa. El *coulis* supone una forma más de aumentar el consumo de frutas en niños y adultos. En personas diabéticas se puede elaborar sustituyendo el azúcar por edulcorante.

Información nutricional (por ración)
Energía 107 kcal **Proteína** 10,4 g **Hidratos de Carbono** 15,4 g Azúcares 15,4 g Fibra 0,04 g **Grasa** 0,46 g
A.g.saturados 0,21 g A.g.monoinsaturados 0,15 g A.g.poliinsaturados 0,03 g Colesterol 5,5 mg Sodio 146 mg

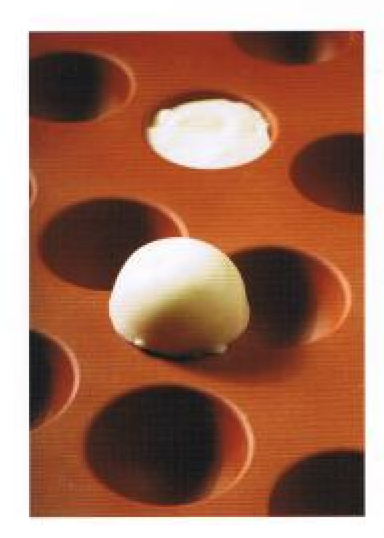


Tiempo con Thermomix: 6 min, 10 s
Tiempo total: 2 h

(para 500 g)

3 yogures naturales de leche de cabra
200 g de agua
1 sobre de *agar-agar* (4 g)
Un pellizco de sal
100 g de leche desnatada de vaca

Sugerencias para servir
3 tomates en rodajas finas o 20 tomates *cherry*
Un pellizco de pimienta
Unas hojas de albahaca fresca
Aceite de oliva virgen extra



Cuajado de leche con yogur de cabra

1 Vierta los yogures en un colador de malla fina colocado en un bol y deje escurrir durante una hora.

2 Ponga el agua en el vaso y programe **4 minutos, 100º, velocidad 1**.

3 Abra la tapa y espolvoree alrededor de las cuchillas el *agar-agar* y la sal. Programe **2 minutos, 100º, velocidad 2**.

4 Incorpore el yogur escurrido y la leche. Programe **10 segundos, velocidad 2**.

5 Vierta la mezcla en una fuente mojada de aproximadamente 22 x 22 cm (el queso debe quedar con una altura de un centímetro) o en moldes de silicona de tamaño bombón. Deje reposar en el frigorífico durante 1 hora.

6 Corte en círculos con un aro o desmolde las porciones.

Sugerencia: Puede hacer pequeñas brochetas con tomates *cherry*, el cuajado y una hoja de albahaca, salpimentadas y regadas con aceite de oliva.

Comentario nutricional: Los quesos son alimentos ricos en proteínas de alto valor biológico, calcio y sodio. La densidad nutricional depende de su grado de maduración, ya que cuanto más maduro sea un queso menor será su proporción de agua y mayor la cantidad de proteínas, grasas, vitaminas y minerales. Aunque las personas con intolerancia a la lactosa toleran bien muchos lácteos que no contienen lactosa, como el queso curado o semicurado, el yogur y otras leches fermentadas, este queso no les resulta adecuado ya que contiene leche.

Información nutricional (por ración de 50 g)
Energía 21 kcal **Proteína** 1,4 g **Hidratos de Carbono** 2 g Azúcares 1,8 g Fibra 0 g **Grasa** 0,8 g
A.g.saturados 0,5 g A.g.monoinsaturados 0,2 g A.g.poliinsaturados 0,01 g Colesterol 2,4 mg Sodio 17,9 mg

Cuajado de leche con yogur de cabra en brochetas caprese >



Tiempo con Thermomix: 4 min, 30 s
Tiempo total: 6 h

(para 6 raciones)

400 g de leche evaporada (para congelar en cubitos)
200 g de azúcar
La piel de 1 limón (sin nada de parte blanca)
120 g de zumo de limón

Crema helada de limón

1 Vacíe el bote de leche evaporada en 1 ó 2 bandejas de hielo (o molde similar) y congélela.

2 Ponga en el vaso seco el azúcar y pulverice programando **30 segundos, velocidad progresiva 5-10**.

3 Incorpore la piel de limón y programe **30 segundos, velocidad progresiva 5-10**. Retire del vaso y reserve en un bol.

4 Sin lavar el vaso, añada la leche evaporada y tritúrela programando **20 segundos, velocidad 5**.

5 Coloque **la mariposa en las cuchillas** y monte la leche programando **3 minutos, velocidad 4**. Tiene que doblar el volumen.

6 Añada el azúcar reservada y el zumo de limón. Programe **10 segundos, velocidad 3**.

7 Sirva inmediatamente en copas individuales.

Comentario nutricional: Esta crema proporciona proteínas de alto valor biológico, además de vitaminas (A, D, riboflavina, ácido fólico y B_{12}) y minerales (calcio y fósforo). El calcio de los productos lácteos se absorbe en una mayor proporción que el que proviene de los alimentos de origen vegetal, y su consumo es importantísimo para prevenir la osteoporosis. Sin embargo, aunque se recomienda consumir de 2 a 4 raciones de lácteos al día, éstas se refieren a leche, yogur y quesos bajos en grasa, por lo que postres como éste deben ser consumidos de forma ocasional. Para que resulte adecuado para diabéticos, se deberá sustituir el azúcar por edulcorante.

Información nutricional (por ración)
Energía 235 kcal **Proteína** 5,7 g **Hidratos de Carbono** 39 g Azúcares 39 g Fibra 0,02 g **Grasa** 6,3 g
A.g.saturados 3,9 g A.g.monoinsaturados 1,8 g A.g.poliinsaturados 0,2 g Colesterol 22,7 mg Sodio 120 mg





Crema de chocolate

Tiempo con Thermomix: 7 min, 10 s
Tiempo total: 2 h

(para 6 raciones)

100 g de chocolate *fondant*
80 g de azúcar
20 g de maicena
500 g de leche desnatada

1 Ponga el chocolate en el vaso y rállelo programando **10 segundos, velocidad progresiva 5-10**.

2 Añada el azúcar, la maicena y la leche y programe **7 minutos, 100°, velocidad 4**. Vierta la crema en vasos y deje enfriar en el frigorífico durante 2 horas. Puede servirla espolvoreada con virutas de chocolate blanco o negro.

Comentario nutricional: Este postre lácteo incorpora chocolate y su aporte calórico es elevado, por lo que se recomienda un consumo ocasional y no diario como es el caso de los lácteos en general. Supone una fuente importante de magnesio, fósforo y vitamina B_2.

Información nutricional (por ración)
Energía 270 kcal **Proteína** 6,6 g **Hidratos de Carbono** 41,2 g Azúcares 36,9 g Fibra 4,2 g **Grasa** 7,9 g
A.g.saturados 4,8 g A.g.monoinsaturados 2,7 g A.g.polinsaturados 0,4 g Colesterol 5,5 mg Sodio 71,1 mg



Bebida láctea

Tiempo con Thermomix: 2 s
Tiempo total: 1 min

(para 6 raciones)

2 limones medianos, enteros, lavados y con piel
130 g de azúcar
1000 g de leche desnatada muy fría

1 Ponga todos los ingredientes en el vaso. Cierre el vaso y coloque el selector de velocidad en posición **vaso cerrado**, sujete el cubilete con una mano y con la otra mano **presione el botón Turbo**, manteniéndolo pulsado hasta que en el visor aparezcan **2 segundos**.

2 Para colarlo, introduzca el cestillo en el vaso y, sujetándolo con la espátula, vierta el contenido en una jarra. Sirva inmediatamente. No se conserva.

Comentario nutricional: Los lácteos son una importante fuente de calcio, mineral esencial para la formación de huesos y dientes, así como para la prevención de la osteoporosis. El calcio de los productos lácteos se absorbe en una mayor proporción que el que proviene de los alimentos de origen vegetal. Por su alto contenido en ácidos grasos saturados, se recomienda el consumo de lácteos desnatados enriquecidos en vitaminas liposolubles (A y D). Para que resulte adecuado para diabéticos, se deberá sustituir el azúcar por edulcorante.

Información nutricional (por ración)
Energía 155 kcal **Proteína** 6,7 g **Hidratos de Carbono** 30,5 g Azúcares 30,5 g Fibra 1,1 g **Grasa** 0,4 g
A.g.saturados 0,16 g A.g.monoinsaturados 0,1 g A.g.polinsaturados 0,04 g Colesterol 4,3 mg Sodio 88,8 mg

Crema de chocolate >



TIEMPO CON THERMOMIX: 7 MIN, 15 S
TIEMPO TOTAL: 2 H, 10 MIN

(para 6 raciones)

420 g de azúcar
1 cucharadita de agua
600 g de leche
3 huevos
1 cucharada de maicena



Crema de caramelo

1 Haga el caramelo poniendo 350 g de azúcar y el agua en una sartén de fondo grueso y caliente hasta que se funda y adquiera un color dorado. Viértalo en la bandeja del horno previamente forrada con papel de aluminio y déjelo enfriar.

2 Cuando esté frío, pártalo en trozos y viértalo en el vaso, que deberá estar bien seco. Programe **15 segundos, velocidad progresiva 5-10**. Guárdelo en bolsas de plástico y manténgalas cerradas hasta el momento de utilizarlo.

3 Vierta 70 g de polvo de caramelo junto con la leche, los huevos, la maicena y el azúcar restante. Programe **7 minutos, 90°, velocidad 4**.

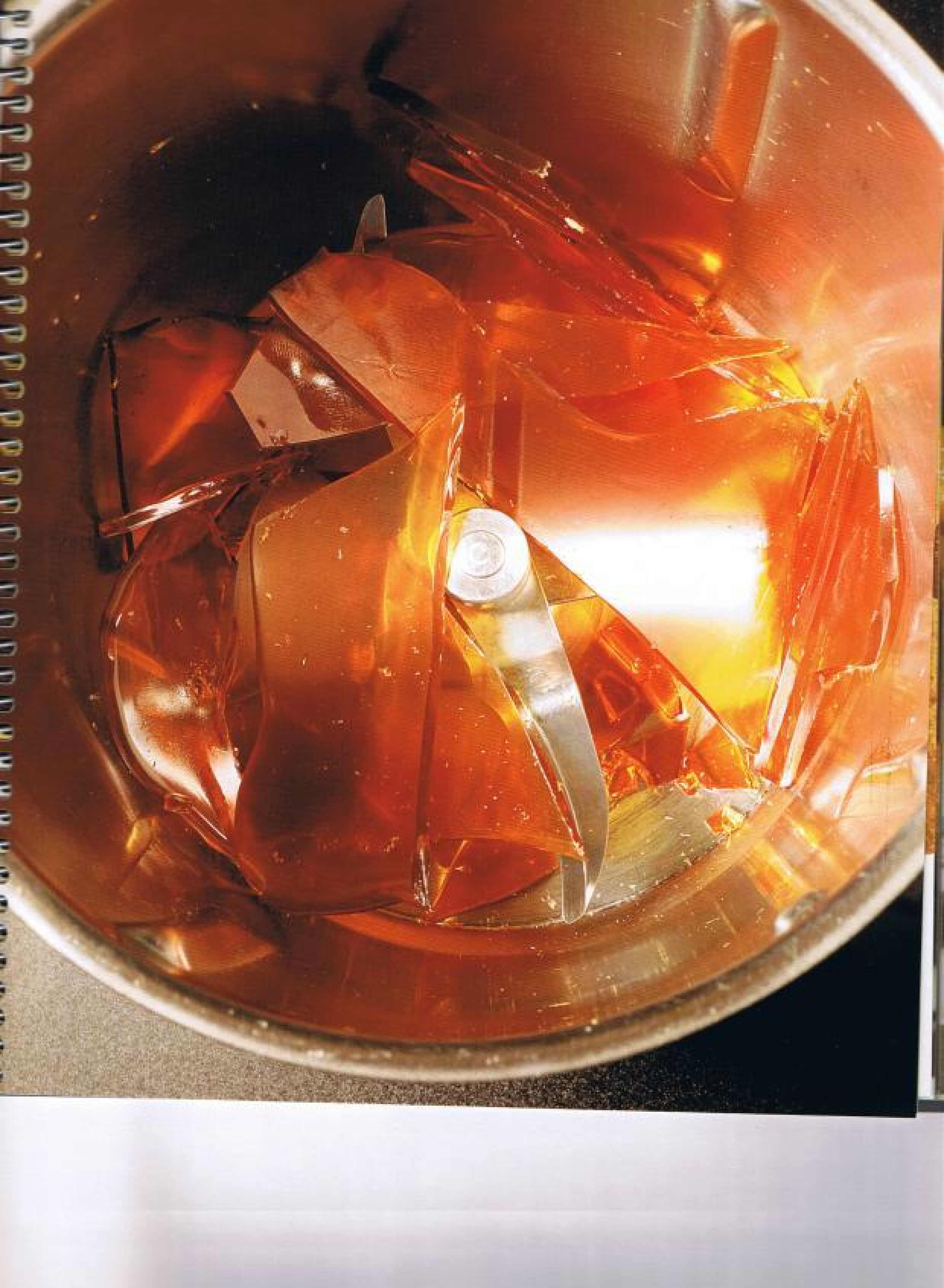
4 Vierta la crema en un recipiente o en cuencos individuales y, cuando esté fría, espolvoree la superficie con polvo de caramelo utilizando un colador.

Nota: También puede utilizar esta crema para rellenar una tarta, un brazo de gitano, empanadillas dulces, etc. El polvo de caramelo es ideal para espolvorear natillas, arroz con leche, etc.

Comentario nutricional: Esta crema de caramelo incorpora, además de leche, una cantidad elevada de azúcar y huevos. Aunque se recomienda consumir de 2 a 4 raciones de lácteos al día, éstas se refieren a leche, yogur y quesos bajos en grasa, por lo que postres como éste, deben ser consumidos de forma ocasional.

Información nutricional (por ración)
Energía 178 kcal **Proteína** 7,3 g **Hidratos de Carbono** 29,5 g Azúcares 28,4 g Fibra 0,16 g **Grasa** 3,4 g A.g.saturados 0,96 g A.g.monoinsaturados 1,4 g A.g.poliinsaturados 0,5 g Colesterol 110 mg Sodio 90,7 mg

Caramelo en el vaso, antes de ser pulverizado >



Tiempo con Thermomix: 10 min, 30 s
Tiempo total: 2 h

(para 6 raciones)

Polvo de mandarina
Piel de mandarina (de 1 ó 2 mandarinas)
150 g de azúcar

Natillas de vainilla
600 g de leche desnatada
1 vaina de vainilla
120 g de azúcar
3 huevos
1 cucharada de maicena

Merengue de leche
400 g de leche desnatada muy fría, semi congelada

Natillas de vainilla con merengue de leche y polvo de mandarinas

Polvo de mandarinas

1 **Precaliente el horno a 150°.**

2 Ponga las pieles de mandarina en una bandeja de horno forrada con papel de hornear. Introduzca la bandeja en el horno durante 30-40 minutos, dándoles la vuelta a las pieles para que se sequen de manera uniforme, sin quemarse. Deje enfriar.

3 Ponga el azúcar y las pieles de mandarina secas en el vaso y pulverice programando **30 segundos, velocidad progresiva 5-10**. Retire del vaso y reserve.

Natillas

4 Sin lavar el vaso, vierta la leche. Corte la vaina de vainilla en sentido longitudinal y raspe el interior con un cuchillo. Añada la raspadura de vainilla al vaso junto con el azúcar, los huevos y la maicena. Programe **8 minutos, 90°, velocidad 4**.

5 Vierta las natillas en una fuente o en moldes individuales y reserve.

Merengue de leche

6 Lave el vaso con agua fría y séquelo bien (el vaso debe estar frío). Coloque **la mariposa en las cuchillas**. Vierta en el vaso la leche semicongelada y programe **2 minutos, velocidad 3 y 3/4** para montarla.

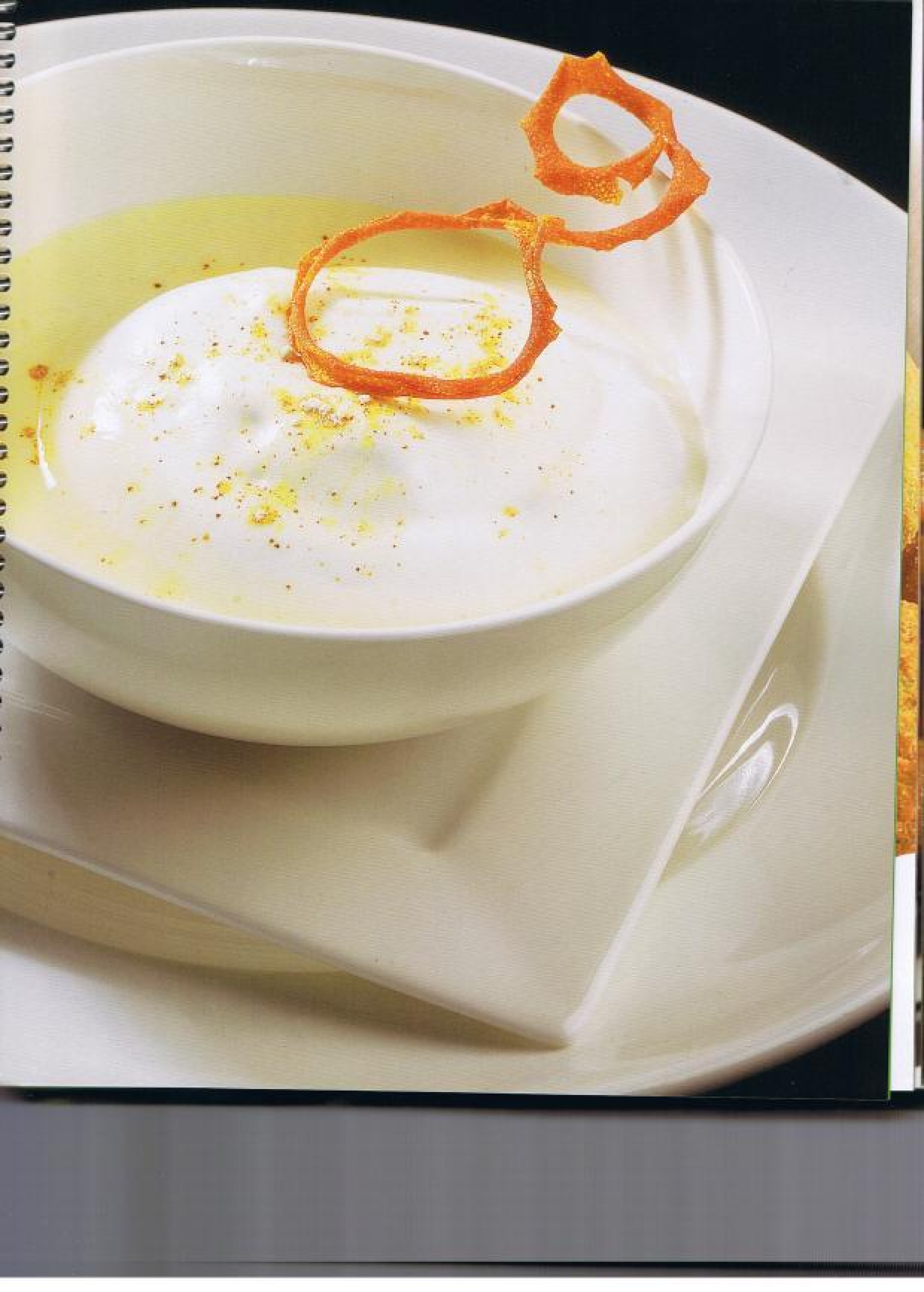
Montaje

Ponga una cucharada de merengue de leche sobre las natillas, espolvoree con una cucharadita de polvo de mandarinas y sirva.

Sugerencias: El polvo de mandarina se conserva bien en un frasco hermético. Puede utilizar el merengue de leche para otros postres o para café.

Comentario nutricional: Este postre contiene proteínas de alto valor biológico y es fuente de fósforo, calcio, vitamina B_2 y ácido pantoténico. Resulta muy adecuado como merienda o postre ocasional. Por su contenido en colesterol, deberá restringirse en personas que deban controlar su colesterolemia. Para que resulte adecuado para diabéticos, se deberá sustituir el azúcar por edulcorante.

Información nutricional (por ración)
Energía 165 kcal **Proteína** 7,3 g **Hidratos de Carbono** 26,2 g Azúcares 25,1 g Fibra 0,2 g **Grasa** 3,4 g A.g.saturados 0,96 g A.g.monoinsaturados 1,4 g A.g.poliinsaturados 0,5 g Colesterol 110 mg Sodio 90,7 mg



En este apartado, se incluyen las recetas correspondientes a los alimentos que se encuentran en los estratos intermedios de la pirámide. Se trata de alimentos cuyo consumo se recomienda con una frecuencia semanal. Son alimentos fundamentalmente proteicos, a base de proteínas vegetales (legumbres y frutos secos) o animales (pescado, carnes, huevos). En España, la ingesta proteica es superior a la recomendada por lo que con el fin de ajustar la ingesta de este nutriente tan importante a las recomendaciones, una estrategia adecuada es vigilar el tamaño de las raciones que consumimos.

Salvo que usted padezca una intolerancia o una enfermedad que prohíba o limite el consumo de alguno de los alimentos incluidos en las siguientes recetas, en este apartado encontrará una gran variedad de platos entre los que escoger varias veces por semana, siguiendo las recomendaciones de la dieta mediterránea.

> Consumo varias veces por semana

> Legumbres

> Pescados

> Carnes

> Huevos

> Frutos secos

La composición nutricional de las diferentes variedades de legumbres (alubias, lentejas, garbanzos, habas, guisantes y soja) es altamente recomendable debido a la concentración adecuada y equilibrada de nutrientes. Son alimentos muy ricos en proteínas, hidratos de carbono complejos (almidón), fibra vegetal y vitaminas. Además, destacan por su escaso contenido graso, excepto la soja que contiene un 20% de grasas (sobre todo AGP). Sin embargo, las proteínas presentes son de menor valor biológico que las de la carne y pescados ya que son deficientes en los aminoácidos metionina y cistina. El hierro que aportan las legumbres es de tipo no hemo, por lo que para aumentar la eficacia en su absorción se recomienda consumirlas junto con vitamina C y proteínas animales.

Aunque su consumo es más elevado en invierno, una buena opción para tomarlas en verano es incorporarlas a las ensaladas.

Si se utilizan conservas de legumbres, conviene escoger las que están simplemente cocidas y aclararlas bajo el chorro de agua. Las conservas que ya vienen cocinadas —fabada, potaje de garbanzos, de lentejas, etc.— tienen bastantes más aditivos, además de más grasa, sal y calorías.

Se recomienda el consumo de al menos 2 a 4 raciones por semana, incluso en regímenes de adelgazamiento, pues favorecen la sensación de saciedad. Además, representan una excelente elección para deportistas, dado su alto contenido en hidratos de carbono, proteínas y su aporte vitamínico y mineral. Sin embargo, debe controlarse la adición de grasas en su preparación.

\> Legumbres



Ensalada de alubias blancas

Tiempo con Thermomix: 4 s
Tiempo total: 1 min

(para 6 raciones)

500 – 600 g de alubias blancas cocidas

100 g de pimiento rojo
100 g de pimiento verde
200 g de cebolla
70 g de aceitunas negras sin hueso
120 g de aceite de oliva virgen extra
40 g de vinagre de Jerez
1 cucharadita de sal

1 Lave y escurra las alubias y colóquelas en una ensaladera.

2 Ponga en el vaso todos los ingredientes de la vinagreta y programe **4 segundos, velocidad 4**. Vierta sobre las alubias. Reserve en el frigorífico hasta el momento de servir.

Comentario nutricional: Las legumbres, por su composición nutricional, son muy recomendables ya que presentan concentraciones adecuadas y equilibradas de nutrientes. Sin embargo, si se consumen en cantidades elevadas, provocan flatulencia y otras alteraciones digestivas. Esto es debido a la presencia de algunos hidratos de carbono (rafinosa) para cuya hidrólisis nuestro intestino no tiene la enzima en cantidades adecuadas, por lo que resulta recomendable terminar la comida con una infusión digestiva o un yogur.

Información nutricional (por ración)
Energía 327 kcal **Proteína** 7,1 g **Hidratos de Carbono** 17,6 g Azúcares 4,1 g Fibra 5,6 g **Grasa** 24,1 g
A.g.saturados 3,6 g A.g.monoinsaturados 16,7 g A.g.poliinsaturados 2,6 g Colesterol 0 mg Sodio 233 mg

Hummus

Tiempo con Thermomix: 1 min
Tiempo total: 1 min

(para 600 g)

1 ó 2 dientes de ajo
400 g de garbanzos cocidos
60 g de agua
30 g de zumo de limón
40 g de sésamo tostado (ajonjolí)
½ cucharadita de sal
70 g de aceite de oliva virgen extra

Para servir
1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
1 pellizco de pimentón o comino en polvo

1 Ponga todos los ingredientes en el vaso y programe **30 segundos, velocidad progresiva 5-10**. Con la espátula, baje los ingredientes de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

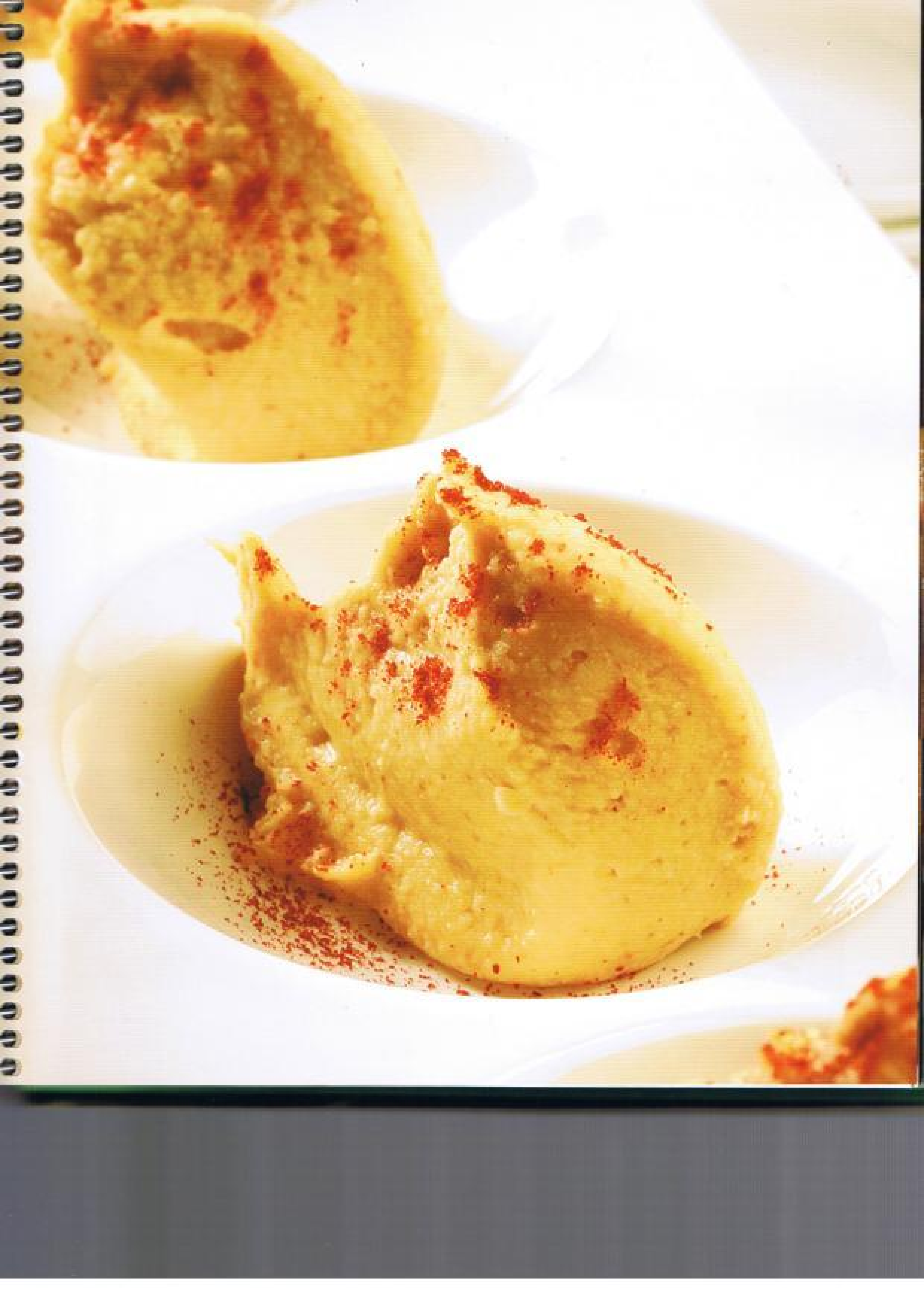
2 Programe **30 segundos, velocidad progresiva 5-10**. Debe quedar una trituración uniforme. De no ser así, vuelva a programar unos segundos más a la misma velocidad.

3 Sirva la preparación en un plato, rocíe con aceite y espolvoree con pimentón o comino.

Comentario nutricional: El *hummus* es una pasta de garbanzos muy popular en el Mediterráneo oriental. Esta receta se puede consumir como guarnición, con pan integral. Supone una forma de contribuir al consumo recomendado de 2 a 4 raciones de legumbres a la semana, por tratarse de alimentos ricos en proteínas, hidratos de carbono, minerales (especialmente potasio, hierro, cinc, calcio, magnesio) y vitaminas (en concreto, ácido fólico).

Información nutricional (por ración de 50 g)
Energía 187 kcal **Proteína** 7,6 g **Hidratos de Carbono** 14,9 g Azúcares 0,86 g Fibra 5,4 g **Grasa** 9,6 g
A.g.saturados 1,2 g A.g.monoinsaturados 5,4 g A.g.poliinsaturados 2,3 g Colesterol 0 mg Sodio 9,1 mg

Hummus >



TIEMPO CON THERMOMIX: 1 MIN, 21 S
TIEMPO TOTAL: 9 H

(para 6 raciones)

250 g de garbanzos secos
2 cebolletas
1 – 2 dientes de ajo
Unas hojas de perejil
Unas hojas de cilantro
½ cucharadita de comino molido
½ cucharadita de curry
½ cucharadita de levadura química
1 cucharadita de sal
150 g de harina de trigo o de harina de garbanzos para envolver
Aceite de oliva para freír

Falafel

1 Ponga los garbanzos en remojo durante un mínimo de 8 horas.

2 Ponga en el vaso las cebolletas, los ajos, el perejil y el cilantro. Programe **6 segundos, velocidad 6**.

3 Incorpore los garbanzos lavados y escurridos, el comino, el curry, la levadura y la sal. Triture programando **15 segundos, velocidad progresiva 5-10**. Con la espátula, baje los restos de garbanzos y verduras de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas y programe **1 minuto, velocidad progresiva 5-10**. Vierta la mezcla en un bol, cubra con *film* transparente y deje reposar durante 30 minutos.

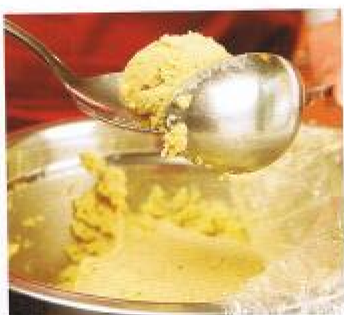
4 Si la masa está un poco blanda, incorpore un par de cucharadas de harina. Forme bolitas del tamaño de una nuez y rebócelas en harina.

5 Fría los *falafel* en abundante aceite caliente, escurra sobre papel absorbente y sirva.

Comentario nutricional: Esta receta nos permite consumir legumbres de una manera original y sencilla. Los garbanzos son una fuente excelente de proteínas vegetales, con la ventaja de que no están acompañadas de grasa saturada, como ocurre con las proteínas de la carne. Además, aportan hidratos de carbono complejos, por lo que, en conjunto, son un alimento energético. Destaca su alto contenido en fibra, necesaria para prevenir y tratar el estreñimiento. La cebolla y el pimiento contribuyen a enriquecer el plato en sustancias antioxidantes, que ejercen un efecto protector frente a diversas enfermedades.

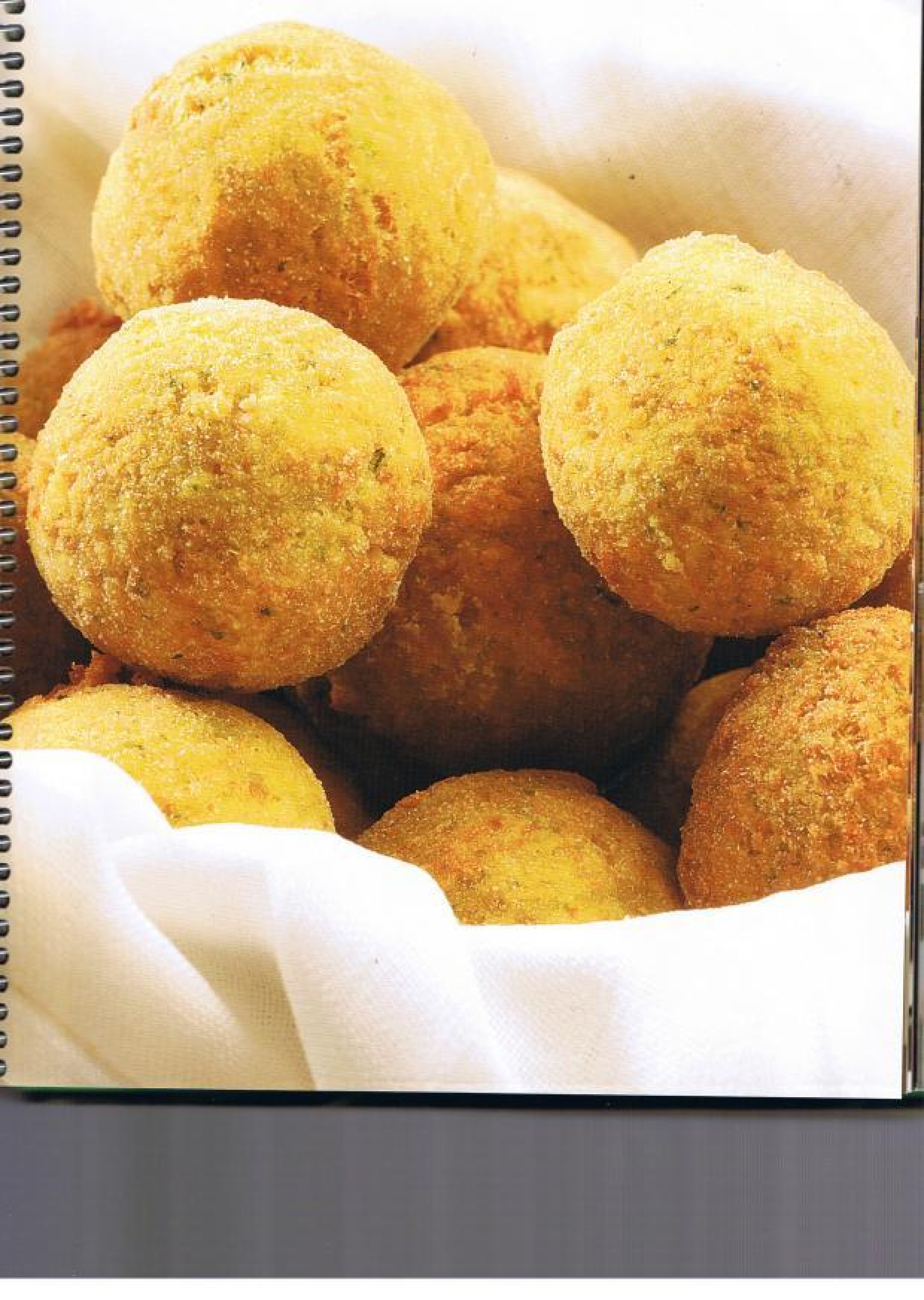
Información nutricional (por ración)
Energía 290 kcal **Proteína** 11 g **Hidratos de Carbono** 32,9 g Azúcares 3,6 g Fibra 8 g **Grasa** 10,9 g
A.g.saturados 1,4 g A.g.monoinsaturados 6,6 g A.g.poliinsaturados 2 g Colesterol 0 mg Sodio 24,3 mg







Falafel >



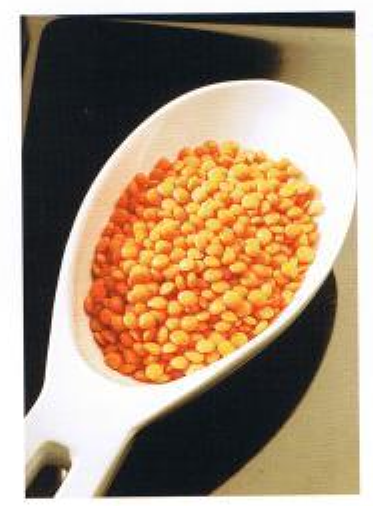
Tiempo con Thermomix: 25 min, 41 s
Tiempo total: 35 min

Croquetas vegetales

(para 24 unidades)

40 g de perejil fresco (sólo las hojas)
500 g de agua
1 cucharadita de sal
150 g de lentejas rojas
120 g de trigo *bulgur* partido
250 g de cebolla
70 g de aceite de oliva virgen extra
½ cucharadita de guindilla molida (opcional)
2 cucharaditas de comino en polvo
2 cucharadas de tomate triturado (natural o en conserva)
2 cucharadas de cebollino picado

Salsa de yogur
1 – 2 dientes de ajo
½ cucharadita de sal
2 yogures griegos



Nota: Si el trigo *bulgur* es entero, tritúrelo programando **10 segundos, velocidad 7** antes de comenzar la receta.

1 Ponga el perejil en el vaso y trocéelo programando **6 segundos, velocidad 7**. Retire del vaso y reserve.

2 Sin lavar el vaso, ponga el agua, la sal, las lentejas y el *bulgur*. Programe **15 minutos, 100°, giro a la izquierda, velocidad 1**. Retire del vaso y reserve junto con el perejil.

3 Sin lavar el vaso, ponga la cebolla en el vaso y trocéela programando **4 segundos, velocidad 5**. Con la espátula, baje los restos de cebolla de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

4 Incorpore el aceite y programe **10 minutos, 100°, velocidad 1**. En los últimos minutos, añada la guindilla y el comino por el bocal.

5 Agregue las lentejas y el perejil reservados, el tomate triturado y el cebollino. Mezcle programando **6 segundos, velocidad 4**. Moldee con dos cucharas y sirva acompañadas con salsa de yogur.

Sugerencia: Estas croquetas están mejor hechas la víspera. Puede reemplazar la mitad del perejil por cilantro.

Salsa de yogur

6 Con el vaso limpio y seco, ponga los ajos y programe **5 segundos, velocidad 5**. Con la espátula, baje los restos de ajo de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

7 Añada la sal y los yogures. Mezcle programando **10 segundos, velocidad 3**.

8 Vierta la salsa en un cuenco y sirva. Si no la utiliza de inmediato, resérvela en el frigorífico.

Comentario nutricional: Este plato combina legumbres y verduras con yogur (lácteos), que contribuye a aumentar la cantidad y mejorar la calidad proteica del mismo. El hierro que aportan las legumbres es de tipo no hemo, por lo que, para aumentar la eficacia en su absorción, se recomienda consumirlas junto con vitamina C y proteínas animales, como en este caso.

Información nutricional (por ración de 4 unidades)
Energía 324 kcal **Proteína** 11,2 g **Hidratos de Carbono** 29,3 g Azúcares 5,3 g Fibra 6 g **Grasa** 16,7 g
A.g.saturados 4,6 g A.g.monoinsaturados 9,6 g A.g.poliinsaturados 1,4 g Colesterol 4,6 mg Sodio 63 mg

Croquetas vegetales >



Tiempo con Thermomix: 38 min, 4 s
Tiempo total: 1 h, 40 min

(para 6 raciones)

300 g de lentejas
100 g de cebolla
2 dientes de ajo
50 g de pimiento verde
50 g de pimiento rojo
70 g de aceite de oliva virgen extra
2 – 3 chorizos cortados en trozos
1 cucharada de pimentón
1 hoja de laurel
1 cucharadita de comino
1 000 g de agua
1 cucharadita de sal
100 g de arroz

Lentejas con arroz

1 Ponga las lentejas en remojo en abundante agua fría un mínimo de 2 horas, antes de su preparacion.

2 Ponga en el vaso la cebolla, el ajo, el pimiento verde y el pimiento rojo. Trocee programando **4 segundos, velocidad 4**. Con la espátula, baje los restos de verduras de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

3 Añada el aceite y programe **5 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1**.

4 Agregue el chorizo y programe **2 minutos, 100°, giro a la izquierda, velocidad 1**. En los últimos segundos, añada el pimentón por el bocal.

5 Añada las lentejas lavadas y escurridas, el laurel, el comino, el agua y la sal. Programe **20 minutos, 100°, giro a la izquierda, velocidad cuchara**.

6 Incorpore el arroz por el bocal y programe **11 minutos, 100°, giro a la izquierda, velocidad cuchara**.

7 Sirva inmediatamente.

Comentario nutricional: Las lentejas son ricas en proteínas de baja calidad por ser deficientes en dos aminoácidos esenciales (metionina y cistina). Los cereales son pobres en lisina, por lo que platos como éste, que asocien leguminosas y cereales, dan lugar a proteínas de calidad óptima. El chorizo aporta por ración casi 6 g de grasa, especialmente saturada, así como casi todo el sodio del plato. Para que esta receta resulte más cardiosaludable y adecuada para hipertensos, y para los que llevan una dieta de adelgazamiento, se deberá eliminar o reducir considerablemente este ingrediente.

Información nutricional (por ración)
Energía 402 kcal **Proteína** 17,4 g **Hidratos de Carbono** 36,2 g Azúcares 2,7 g Fibra 9,5 g **Grasa** 18,8 g
A.g.saturados 4,4 g A.g.monoinsaturados 11,1 g A.g.polinsaturados 2,3 g Colesterol 14,4 mg Sodio 470 mg



TIEMPO CON THERMOMIX: 26 MIN, 47 S
TIEMPO TOTAL: 30 MIN

(para 6 raciones)

500 g de almejas, chirlas o chochas
2 botes de *fabes*, judiones o alubias blancas cocidas (800 g)
300 g de cebollas (cortadas en cuartos)
2 dientes de ajo
50 g de aceite de oliva virgen extra
1 cucharada de pimentón
600 g de caldo de pescado (ver receta pág. 36) o 600 g de agua con 2 cucharaditas de sal
1 hoja grande de laurel
1 cayena (opcional)
Perejil picado para decorar

Fabes *con almejas*

1 Ponga las almejas en un recipiente con agua y sal para que suelten la arena.

2 Aclare las *fabes* con abundante agua fría y resérvelas.

3 Ponga en el vaso las cebollas y los ajos. Trocee programando **4 segundos, velocidad 4**. Con la espátula, baje los restos de verduras de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

4 Añada el aceite y programe **10 minutos, tempemperatura Varoma, velocidad 1 1/2**.

5 Añada el pimentón alrededor de las cuchillas y mezcle programando **3 segundos, velocidad 2**.

6 Vierta tres cucharadas de *fabes* y el caldo. Programe **40 segundos, velocidad 7**.

7 Coloque **la mariposa en las cuchillas**. Añada la hoja de laurel y la cayena. Programe **6 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1**.

8 Mientras tanto, escurra las almejas en el recipiente Varoma, tape y reserve.

9 Incorpore al vaso las *fabes*, coloque el recipiente Varoma en su posición y programe **10 minutos, temperatura Varoma, giro a la izquierda, velocidad 1**.

10 Cuando termine el tiempo programado, vierta las almejas en el vaso, verifique el punto de sal y deje reposar unos minutos.

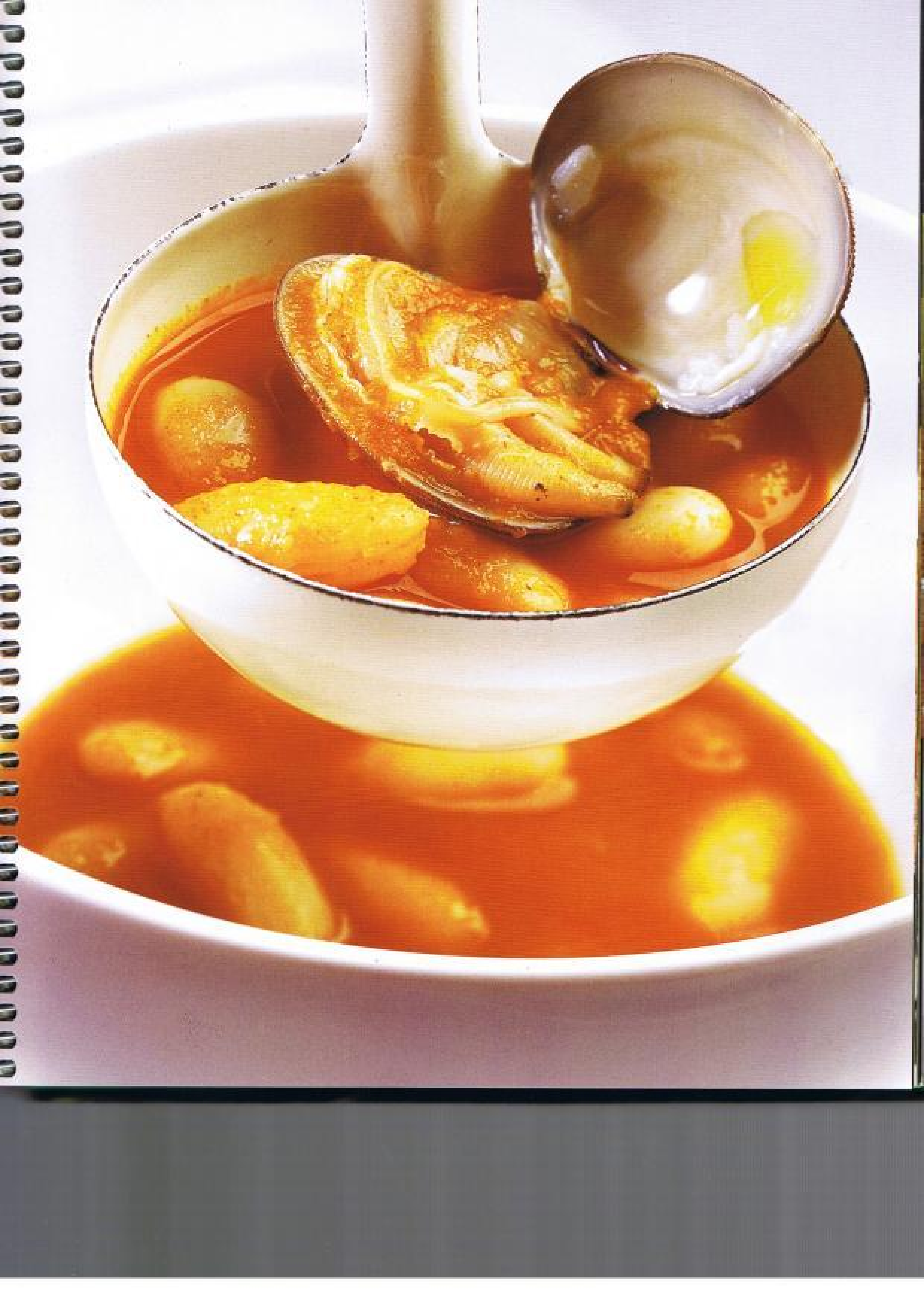
11 Retire **la mariposa de las cuchillas**, vuelque las *fabes* en una fuente y sírvalas muy calientes espolvoreadas con perejil picado.



Comentario nutricional: Las legumbres presentan unas proporciones muy equilibradas de proteína, grasa –que además es insaturada–, hidratos de carbono, vitaminas del grupo B, minerales y fibra. En este plato, además, se complementan con las almejas, moluscos bivalvos de bajo valor calórico y bajo contenido graso que aportan minerales y vitamina A, además de proteínas. Para reducir el contenido de sodio, se deberán utilizar alubias blancas previamente elaboradas, ya que las conservas son una de las fuentes principales de este mineral.

Información nutricional (por ración)
Energía 295 kcal **Proteína** 17,1 g **Hidratos de Carbono** 25,3 g Azúcares 5,5 g Fibra 7,2 g **Grasa** 12,3 g A.g.saturados 1,9 g A.g.monoinsaturados 7,8 g A.g.poliinsaturados 1,5 g Colesterol 15,7 mg Sodio 435 mg

Fabes con almejas >



Guiso "mar y tierra"

TIEMPO CON THERMOMIX: 39 MIN, 25 S
TIEMPO TOTAL: 45 MIN

(para 6 raciones)

Caldo
4 dientes de ajo
Unas hebras de azafrán
1 cubilete lleno de hojas de perejil fresco
200 g de caldo de pescado (ver receta pág. 36) o 200 g de agua
½ cucharadita de sal

***Fumet* de marisco**
250 g de gambas arroceras
1 carabinero
30 g de aceite de oliva virgen extra
400 g de agua

Sofrito
100 g de pimiento rojo
100 g de pimiento verde
100 g de cebolla
2 dientes de ajo
200 g de tomate natural o en conserva (tomate entero pelado y escurrido)
50 g de aceite de oliva virgen extra

Resto
2 botes de garbanzos cocidos, lavados y escurridos (800 g)
1 cayena (opcional)

1 Ponga en el vaso los ajos, el azafrán y las hojas de perejil. Programe **15 segundos, velocidad 6**. Añada el caldo de pescado y la sal y triture programando **6 segundos, velocidad 7**. Retire del vaso y reserve en un bol grande. No lave el vaso.

2 Prepare el *fumet*: pele las gambas y reserve los cuerpos; reserve las cabezas y cáscaras para este concentrado. Haga lo mismo con el carabinero. Ponga el aceite en el vaso y programe **2 minutos, temperatura Varoma, velocidad 2**.

3 Añada las cabezas y las cáscaras reservadas. Programe **3 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1**.

4 A continuación, incorpore el agua del *fumet* y programe **4 minutos, 100°, velocidad 4**.

5 Vierta este *fumet*, colándolo por un colador fino, sobre el caldo reservado. Lave bien el vaso y las cuchillas.

6 Ponga en el vaso los pimientos, la cebolla, el ajo y el tomate. Trocee programando **4 segundos, velocidad 4**. Con la espátula, baje los restos de verduras de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

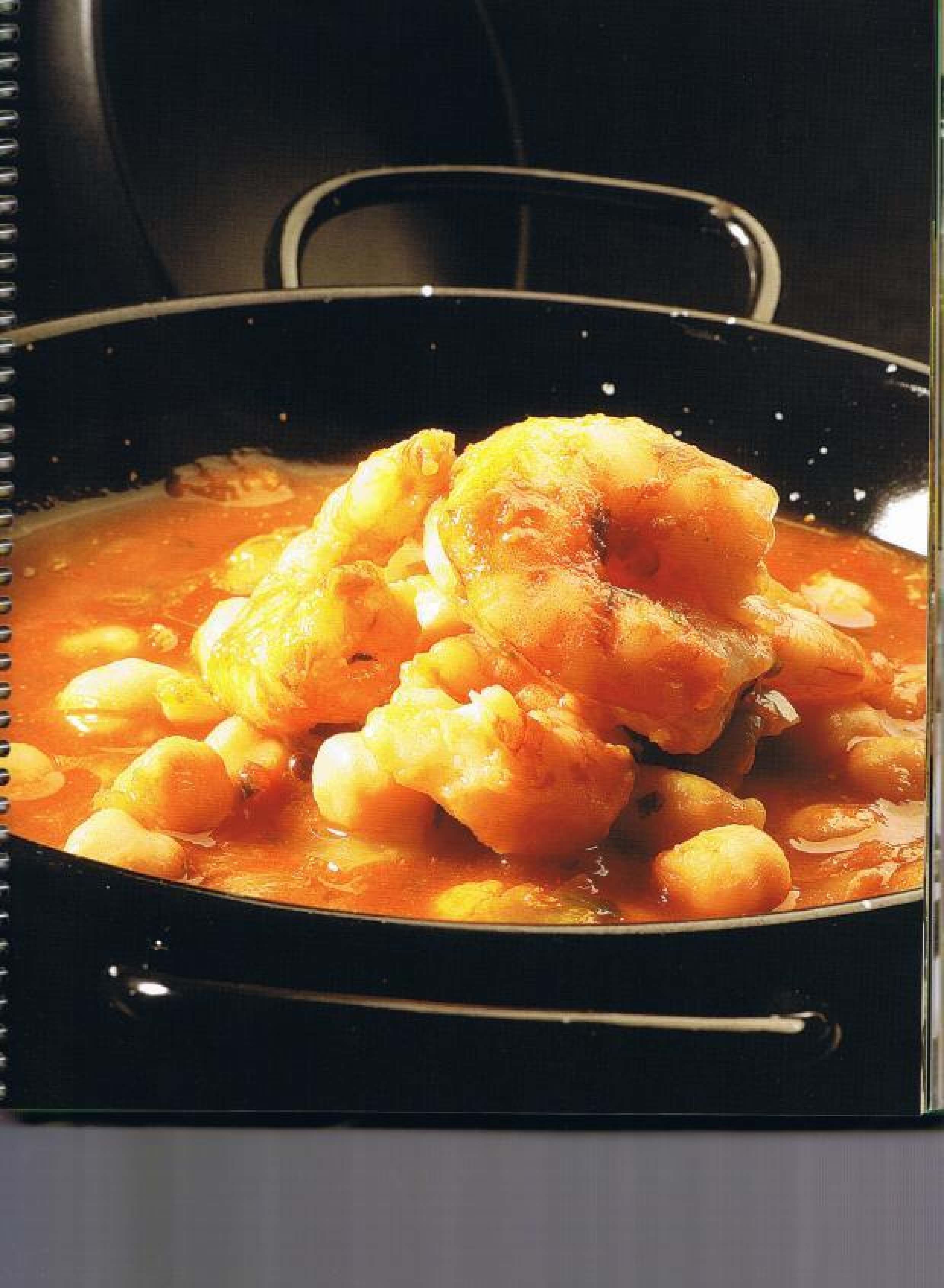
7 Añada el aceite y programe **10 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1**.

8 Coloque **la mariposa en las cuchillas**. Añada la mezcla de caldo y *fumet* de marisco reservada, los garbanzos y la cayena. Programe **20 minutos, 100°, giro a la izquierda, velocidad cuchara**.

9 Retire **la mariposa de las cuchillas**. Añada por el bocal los cuerpos de las gambas y el carabinero cortado en trozos pequeños. Remueva con la espátula y deje reposar unos minutos. Sirva caliente.

Comentario nutricional: En esta receta, los garbanzos y las verduras aportan hidratos de carbono, fibra, vitaminas y minerales, y las proteínas de los garbanzos se complementan con las aportadas por las gambas y langostinos. Para que resulte apto para hipertensos, se deberán incorporar garbanzos elaborados previamente, o si son en conserva, se lavarán muy bien bajo el chorro de agua fría, ya que las conservas son el principal contribuyente a la ingesta de sal. Este plato resulta muy adecuado después de un primero a base de verdura.

Información nutricional (por ración)
Energía 342 kcal **Proteína** 16 g **Hidratos de Carbono** 23,2 g Azúcares 4,3 g Fibra 7 g **Grasa** 19 g
A.g.saturados 2,7 g A.g.monoinsaturados 11,1 g A.g.poliinsaturados 3,5 g Colesterol 41,1 mg Sodio 395 mg



TIEMPO CON THERMOMIX: 26 MIN, 3 S
TIEMPO TOTAL: 27 MIN

(para 4 raciones)

1 cebolla en cuartos
70 g de aceite de oliva virgen extra
500 g de guisantes congelados
200 g de agua
120 g de jamón ibérico en trozos pequeños

Guisantes con jamón

1 Ponga en el vaso la cebolla y programe **3 segundos, velocidad 5**. Con la espátula, baje los restos de cebolla de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

2 Agregue el aceite y programe **6 minutos, 100°, velocidad 1**.

3 Añada los guisantes y el agua. Programe **15 minutos, 100°, giro a la izquierda, velocidad cuchara**.

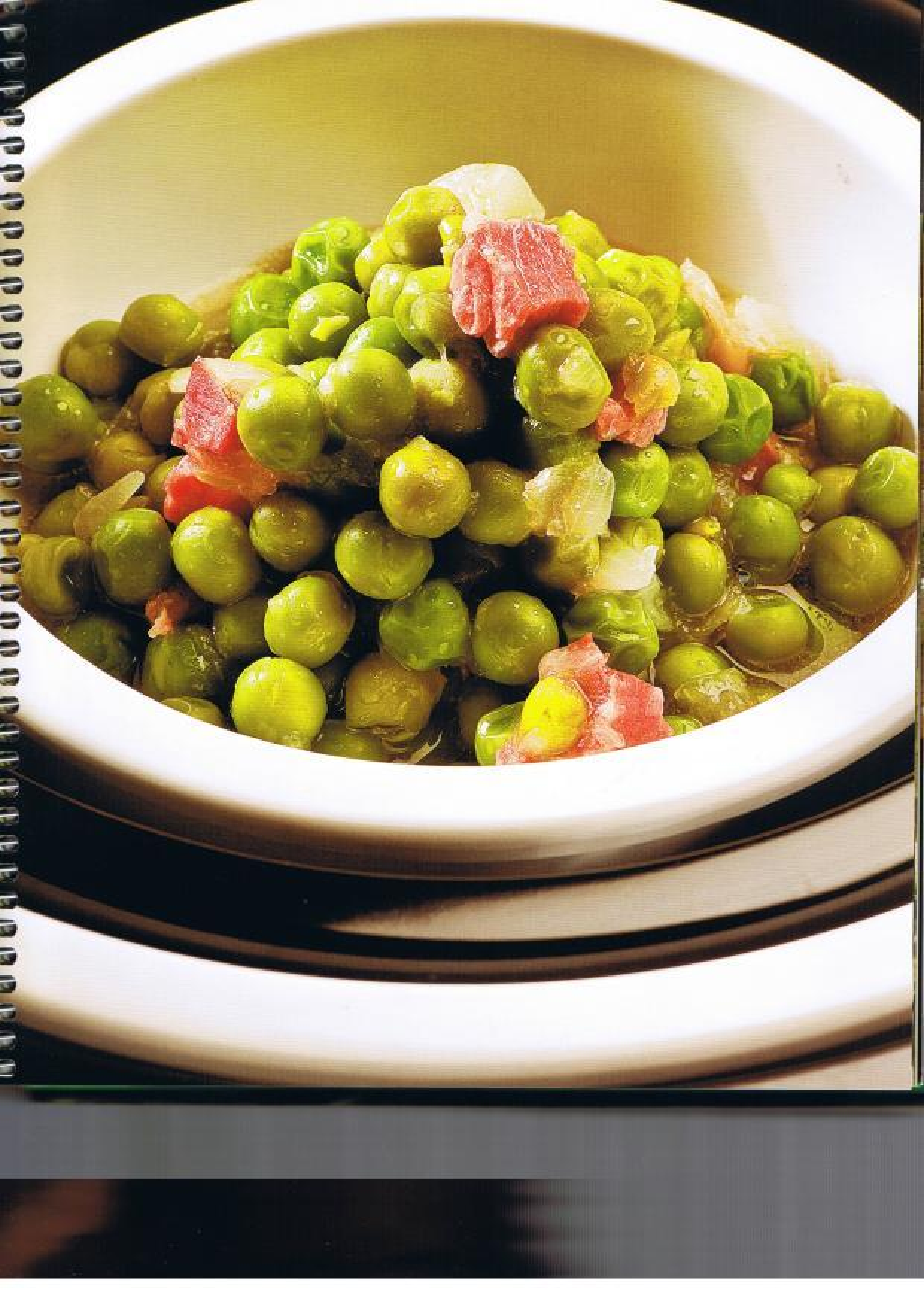
4 Incorpore el jamón y programe **5 minutos, 100°, giro a la izquierda, velocidad cuchara**. Sirva inmediatamente.

Nota: Puede sofreír el jamón añadiéndolo, junto con el aceite, en el punto 2. Es conveniente si el jamón es curado.

Comentario nutricional: Los guisantes, como el resto de las legumbres, tienen un índice glucémico bajo; esto significa que, después de ingerirlas, aumenta poco el nivel de glucosa en sangre y, gracias al elevado aporte de fibra, el paso de la glucosa a la sangre es lento, por lo que revisten gran interés para los diabéticos. Las personas con hipertensión pueden eliminar el jamón ya que éste es responsable del elevado contenido en sodio.

Información nutricional (por ración)
Energía 378 kcal **Proteína** 21,4 g **Hidratos de Carbono** 13,7 g Azúcares 8,6 g Fibra 5,9 g **Grasa** 25,1 g A.g.saturados 4,8 g A.g.monoinsaturados 16,7 g A.g.poliinsaturados 2,6 g Colesterol 0 mg Sodio 351 mg

Guisantes con jamón >



Habas tiernas rehogadas

TIEMPO CON THERMOMIX: 26 MIN, 3 S
TIEMPO TOTAL: 30 MIN

(para 4 raciones)

500 g de habas tiernas con vaina
200 g de cebolla cortada en cuartos
70 g de aceite de oliva virgen extra
1 cucharadita de pimentón dulce
200 g de agua
½ cucharadita de sal
1 cucharada de vinagre

1 Lave y limpie las habas: quíteles las hebras, córtelas en trozos de 6 cm aproximadamente y reserve.

2 Ponga en el vaso la cebolla y programe **3 segundos, velocidad 5**. Con la espátula, baje los restos de cebolla de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

3 Incorpore el aceite y programe **6 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1**. Abra la tapa y añada el pimentón alrededor de las cuchillas.

4 Agregue las habas, el agua y la sal. Programe **20 minutos, temperatura Varoma, giro a la izquierda, velocidad cuchara**. En el último minuto, añada el vinagre por el bocal. Sirva inmediatamente.

Comentario nutricional: Las habas frescas proporcionan proteínas e hidratos de carbono, aunque éstos en cantidad inferior a las habas secas, por lo que son menos calóricas. Su importante aporte de fibra, procedente de la piel, facilita la movilidad intestinal y evita el estreñimiento pero también aumenta, junto a algunos oligosacáridos (rafinosa, estaquiosa), la flatulencia. También destaca su contenido en vitamina C, tiamina, niacina, ácido fólico y hierro no-hemo.

Información nutricional (por ración)
Energía 215 kcal **Proteína** 4,8 g **Hidratos de Carbono** 6,2 g Azúcares 3,3 g Fibra 4,9 g **Grasa** 17,9 g A.g.saturados 2,6 g A.g.monoinsaturados 12,5 g A.g.poliinsaturados 2 g Colesterol 0 mg Sodio 15,8 mg

Habas tiernas rehogadas >



Tiempo con Thermomix: 6 min, 35 s
Tiempo total: 20 min

(para 6 raciones)

100 g de garbanzos secos
2 dientes de ajo
1 zanahoria grande en trozos
50 g de aceite de oliva virgen extra
200 g de champiñones laminados frescos
2 cucharadas de perejil seco
50 g de pipas de girasol tostadas
50 g de sésamo tostado
70 g de soja texturizada fina
1 cucharadita de sal
250 g de agua
2 huevos
200 g aprox. de pan rallado
Aceite de oliva para freír

Hamburguesas de soja

1 Prepare la harina de garbanzos: Vierta los garbanzos en el vaso y programe **30 segundos, velocidad progresiva 5-10**. Retire del vaso y reserve.

2 Sin lavar el vaso, ponga el ajo y la zanahoria y trocee **5 segundos, velocidad 5**. Con la espátula, baje los restos de verduras de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

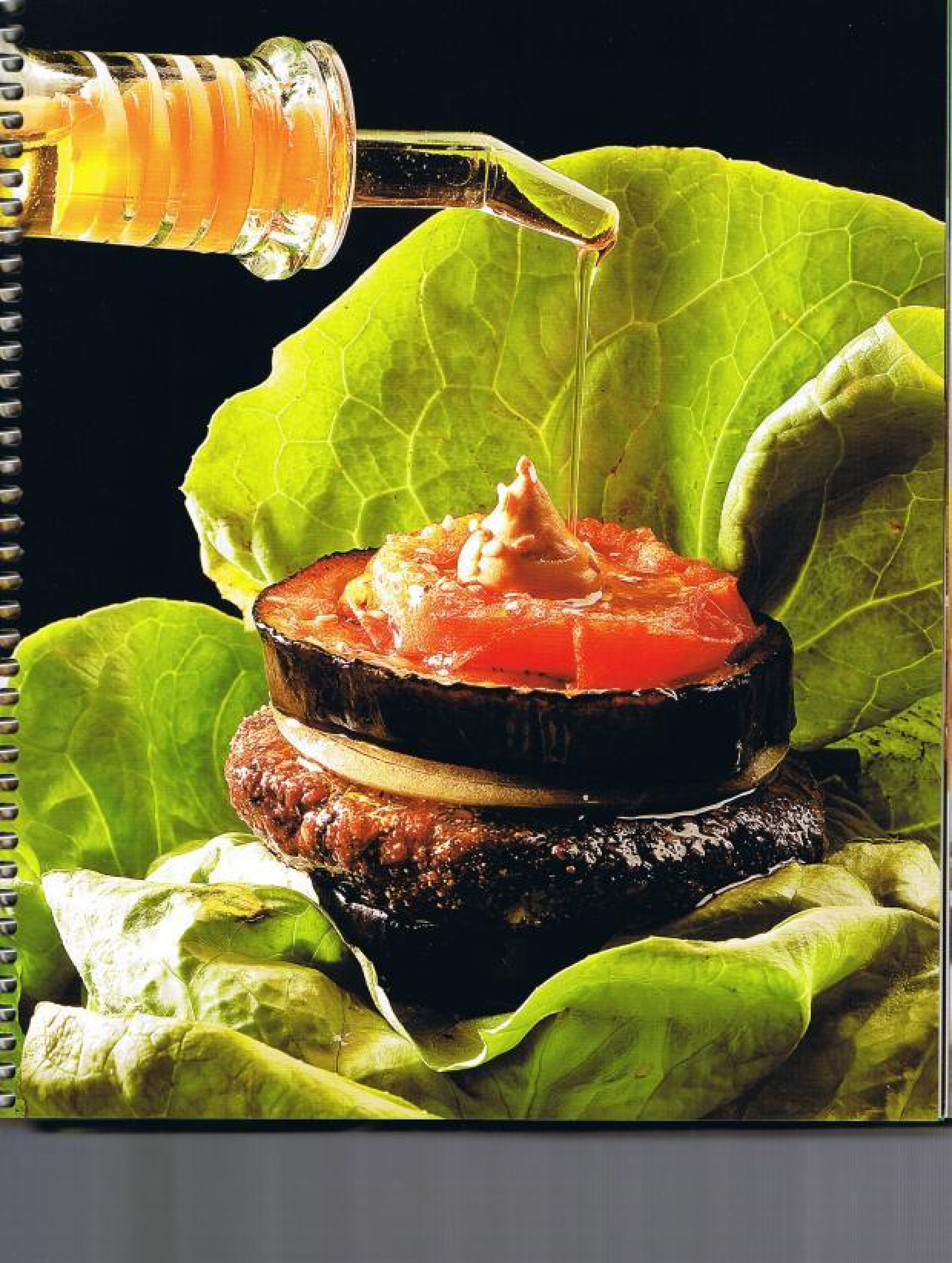
3 Incorpore el aceite, los champiñones, el perejil, las pipas de girasol, el sésamo, la soja y la sal. Programe **1 minuto, 100º, velocidad 2 1/2**.

4 Agregue el agua y programe **5 minutos, 100º, velocidad 1**. Deje enfriar unos minutos en el vaso con la tapa quitada. Vuelque el preparado en un bol, añada los huevos, remueva e incorpore el pan rallado.

5 Deje reposar durante 5 minutos. Coja porciones de masa y déles forma de hamburguesas. Rebócelas en la harina de garbanzos. Fríalas en abundante aceite caliente y sirva.

Comentario nutricional: La soja tiene un contenido en proteínas y grasa mayor que el resto de las legumbres, siendo menor el aporte de hidratos de carbono. Los lípidos son fundamentamente AGP omega-6 y omega-3. Además, es rica en isoflavonas (fitoestrógenos) que tienen una importante actividad estrogénica y antioxidante. Su consumo está asociado con efectos beneficiosos frente a la sintomatología típica de la menopausia, la pérdida ósea y la disminución de los niveles de colesterol en sangre.

Información nutricional (por ración)
Energía 413 kcal **Proteína** 17,2 g **Hidratos de Carbono** 27,7 g Azúcares 3,1 g Fibra 9 g **Grasa** 24 g
A.g.saturados 3,5 g A.g.monoinsaturados 10,3 g A.g.polinsaturados 8,4 g Colesterol 71,3 mg Sodio 224 mg



Tiempo con Thermomix: 32 min
Tiempo total: 12 h, 32 min

(para 6 raciones)

150 g de habas de soja amarilla
1000 g de agua

Bebida de soja

1 Ponga las habas de soja en remojo durante 12 horas. Escúrralas y aclárelas con agua fría.

2 Ponga en el vaso las habas de soja y el agua. Programe **30 minutos, 100º, velocidad 1**.

3 Espere unos minutos a que baje un poco la temperatura y programe **2 minutos, velocidad progresiva 5-10**.

4 Filtre a través de un paño fino para separar la pulpa. Sirva caliente o fría.

Sugerencia: esta bebida se puede utilizar para beber o como base para elaborar yogur. Además, con la pulpa de la soja puede hacer un bizcocho (ver receta pág. siguiente).

Comentario nutricional: Esta bebida, en comparación con la leche de vaca, no contiene lactosa, caseínas (proteínas lácteas), vitamina B_{12}, grasas saturadas ni colesterol y aporta menor cantidad de sodio y calorías. En caso de alergia a la leche o intolerancia a la lactosa, resulta una buena alternativa como fuente de calcio asimilable. Además, la soja presenta un elevado contenido de isoflavonas, potentes antioxidantes que protegen frente al desarrollo de cáncer de mama y permiten regular el balance hormonal en la mujer, pudiendo prevenir la osteoporosis.

Información nutricional (por ración)
Energía 93,3 kcal **Proteína** 8,7 g **Hidratos de Carbono** 1,6 g Azúcares 1,4 g Fibra 5,5 g **Grasa** 4,6 g A.g.saturados 0,6 g A.g.monoinsaturados 1 g A.g.poliinsaturados 2,7 g Colesterol 0 mg Sodio 1,2 mg


Ltr.
1½
1500
1400
1300
1¼
1200
1100
1
1000
900
800
¾
700
600
500
½

TIEMPO CON THERMOMIX: 45 S
TIEMPO TOTAL: 32 MIN

(para 1 000 gramos)

La piel de 1 naranja sin nada de parte blanca
220 g de azúcar moreno
4 huevos
40 g de aceite de girasol
150 g de harina de repostería
½ cucharadita de sal
½ sobre de levadura química
250 g de pulpa de soja (resto de hacer la leche, ver receta anterior)

Bizcocho de soja

1 **Precaliente el horno a 180°**.

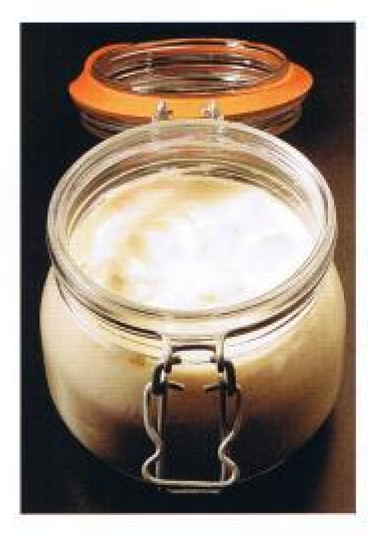
2 Ponga en el vaso la piel de naranja y el azúcar. Pulverice programando **15 segundos, velocidad 8**.

3 Añada los huevos, el aceite, la harina, la sal, la levadura y la pulpa de soja. Programe **30 segundos, velocidad 4**. Con la espátula, baje los restos de trituración de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas y mezcle unos segundos más a la misma velocidad.

4 Vierta la mezcla en un molde de silicona o en un molde engrasado (o forrado con papel de hornear). Hornee durante 30 minutos.

Comentario nutricional: Este bizcocho, preparado aprovechando los restos de la elaboración de la bebida de soja, contribuye a aumentar el consumo de este alimento tan beneficioso para la salud. Además, consumido siguiendo el tamaño de ración recomendada, su aporte calórico es bajo.

Información nutricional (por ración de 50 g)
Energía 114 kcal **Proteína** 2,8 g **Hidratos de Carbono** 17,3 g Azúcares 11 g Fibra 1,1 g **Grasa** 3,7 g
A.g.saturados 0,6 g A.g.monoinsaturados 1 g A.g.polinsaturados 1,7 g Colesterol 42,8 mg Sodio 67,6 mg



TIEMPO CON THERMOMIX: 6 MIN, 10 S
TIEMPO TOTAL: 12 H, 6 MIN, 10 S

(para 6 raciones)

750 g de leche de soja
1 yogur (es importante que el yogur sea fresco, con bacterias lácticas)

Yogur de soja

1 Vierta la leche de soja en el vaso. Programe **6 minutos, 50°, velocidad 2**.

2 Añada el yogur y programe **10 segundos, velocidad 3**. Sin desmontar el vaso de la máquina y sin quitar el cubilete, abrigue la máquina con dos paños o una bolsa isotérmica para congelado. Déjelo reposar durante 12 horas. Conserve en el frogorífico.

Comentario nutricional: La soja, en comparación con el resto de legumbres, aporta mayor cantidad de minerales como calcio, hierro, magnesio, potasio y fósforo, y cantidades apreciables de vitamina E, folatos y otras vitaminas del grupo B. Además, su elevado aporte de fibra contribuye a prevenir o aliviar el estreñimiento, a hacer más lento el paso de los azúcares hacia la sangre (positivo para la diabetes) y a reducir los niveles de colesterol.

Información nutricional (por ración)
Energía 70,1 kcal **Proteína** 6,5 g **Hidratos de Carbono** 2,3 g Azúcares 2,2 g Fibra 3,6 g **Grasa** 3 g
A.g.saturados 0,41 g A.g.monoinsaturados 0,7 g A.g.polinsaturados 1,7 g Colesterol 0,21 mg Sodio 12,6 mg

Bizcocho de soja >



Tofu

TIEMPO CON THERMOMIX: 5 MIN, 10 S
TIEMPO TOTAL: 7 H, 45 MIN

(para 200 g)

1500 g de leche de soja sin aditivos, a temperatura ambiente
90 g de zumo de limón recién exprimido o 2 cucharadas de *Nigari* (cloruro de magnesio)

1 Vierta la leche de soja en el vaso y programe **5 minutos, 60°, velocidad 2**.

2 Incorpore el zumo de limón y programe **10 segundos, velocidad 4**.

3 Deje cuajar en el vaso durante una hora y media, con la tapa y el cubilete puestos.

4 Coloque un paño fino y grande en el cestillo y cuele la preparación (reserve el suero para conservar el *tofu*). Cubra con los picos del paño y exprima para que suelte el máximo suero posible.

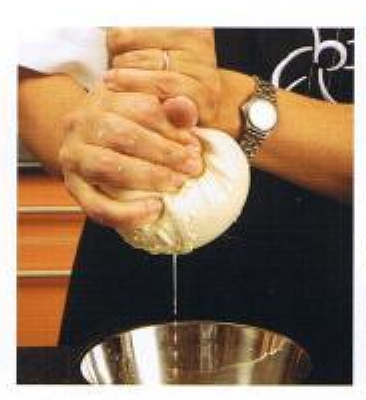
5 Ponga el *tofu* en una cesta cubierta con gasa, para darle forma y guárdelo en el frigorífico, colocando encima un peso de 1 kilo aproximadamente, durante un mínimo de 6 horas.

6 Reserve el *tofu* en el frigorífico sumergido en su suero o en agua fría. No se debe congelar.

Nota: Utilice el *tofu* en ensaladas, sopas, guisos o salteados.

Comentario nutricional: El *tofu* es la cuajada de la leche de soja. Es un producto muy popular en la alimentación vegetariana y, desde el punto de vista nutritivo, se le considera un sustituto adecuado de la carne por su riqueza en proteínas de buena calidad. Su aspecto es similar al del queso fresco, aunque su sabor y textura son muy diferentes.

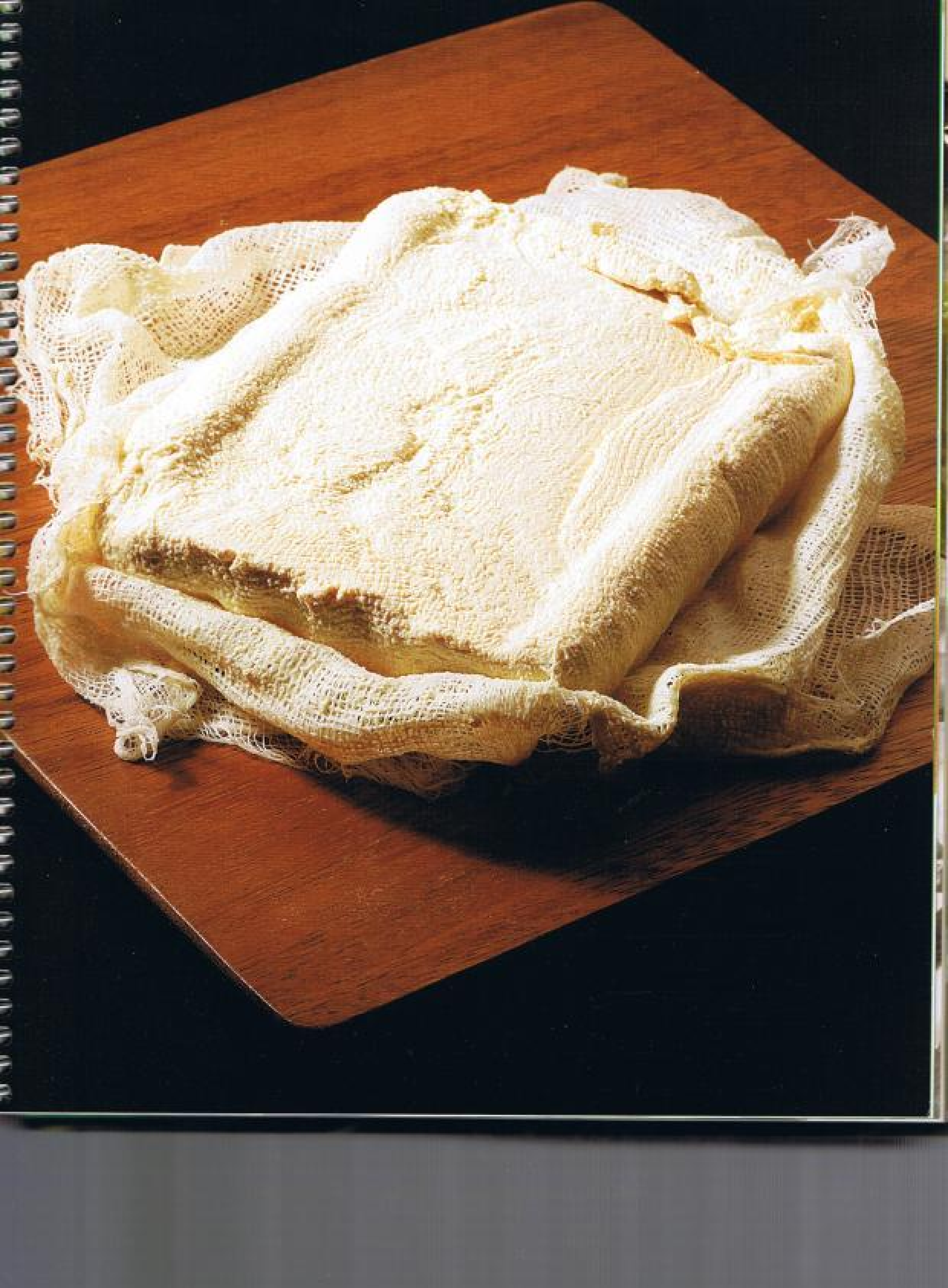
Información nutricional (por ración de 100 g)
Energía 89,1 kcal **Proteína** 8,1 g **Hidratos de Carbono** 3,3 g Azúcares 1,6 g Fibra 0,3 g **Grasa** 4,8 g
A.g.saturados 0,7 g A.g.monoinsaturados 1,1 g A.g.polinsaturados 2,7 g Colesterol 0 mg Sodio 3,8 mg







Tofu >



Los pescados son una buena fuente de proteínas de alta calidad, vitamina D y yodo, y son muy ricos en ácidos grasos poliinsaturados omega-3, especialmente los pescados azules (atún, arenque, sardina, caballa, salmón, anguila, bonito, etc.). Los ácidos grasos omega-3 son esenciales, es decir, nuestro organismo no es capaz de producirlos por lo que debemos ingerirlos en la dieta.

Estos ácidos grasos reducen el colesterol "malo" (LDL), bajan los niveles de triglicéridos y son precursores de sustancias que ejercen una importante acción preventiva de la enfermedad cardiovascular.

Se recomienda dar preferencia al pescado frente a la carne o los huevos **y consumir de 3 a 4 raciones de pescado semanales, aumentando el consumo del llamado pescado azul (sardina, caballa boquerón...).** Es especialmente recomendable en embarazadas, madres lactantes y niños. En personas con sobrepeso, debe preferirse el pescado blanco al azul por tener menor valor energético.

El marisco es una fuente importante de vitaminas (B_1, B_{12}) y minerales (fósforo, potasio, hierro, yodo, flúor, y zinc). Tiene un alto contenido en proteínas, aunque éstas son de menor calidad que las del pescado, y bajo en sodio, calorías y grasas saturadas. Aunque en general, el contenido de colesterol es elevado, también presenta niveles elevados de ácidos grasos omega-3 y no se ha demostrado que su consumo habitual tenga influencias nocivas sobre el perfil lipídico. El marisco de concha (almejas, mejillones, berberechos, etc) puede incluso tener un discreto efecto reductor del nivel de colesterol en sangre, por lo que puede formar parte de la alimentación diaria. Con respecto al resto del marisco, se aconseja un consumo moderado de crustáceos (bogavante, cigala, langostino, gamba, nécora, percebe, etc) y cefalópodos (pulpo, calamar, sepia).

> Pescados

TIEMPO CON THERMOMIX: 36 MIN, 30 S
TIEMPO TOTAL: 45 MIN

Sopa de pescado

(para 6 raciones)

250 g de chirlas o 500 g de mejillones
300 g de merluza en filetes (puede ser congelada)

Fumet
500 g de agua
150 – 200 g de gambas

Sofrito
100 g de pimiento rojo en trozos
100 g de pimiento verde en trozos
150 g de cebolla en cuartos
2 dientes de ajo
200 g de tomate natural o en conserva (tomate entero pelado y escurrido)
70 g de aceite de oliva virgen extra

Sopa
1 calamar pequeño cortado en trozos
500 g de caldo de pescado (ver receta pág. 36) o 500 g de agua con 1 cucharadita de sal
20 g de brandy
1 hoja de laurel
1 cayena (opcional)
1 pellizco de pimienta negra molida
50 g de arroz
Perejil picado, para espolvorear

1 Ponga las chirlas en un recipiente con agua y sal, para que suelten la arena. Coloque el pescado en el recipiente Varoma y reserve (si utiliza pescado congelado, no es necesario que lo descongele).

2 Prepare el *fumet:* pele las gambas y reserve los cuerpos; ponga el agua en el vaso junto con las cáscaras y las cabezas de las gambas. Programe **5 minutos, temperatura Varoma, velocidad 4**.

3 Cuele el *fumet* a través de un colador de malla fina y reserve. Lave bien el vaso y la tapa.

4 Ponga en el vaso los pimientos (rojo y verde), la cebolla, el ajo y el tomate. Triture programando **30 segundos, velocidad progresiva 5-10**. Con la espátula, baje los restos de verduras de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

5 Añada el aceite y programe **7 minutos, 100°, velocidad 1**.

6 Agregue el calamar y programe **2 minutos, 100°, giro a la izquierda, velocidad cuchara**.

7 Vierta en el vaso el *fumet* reservado, el caldo, el brandy, el laurel, la cayena y la pimienta. Programe **7 minutos, temperatura Varoma, giro a la izquierda, velocidad cuchara**.

8 Añada el arroz por el bocal. Aclare las chirlas y colóquelas en el recipiente Varoma, junto con el pescado. Sitúe el recipiente Varoma en su posición y programe **15 minutos, temperatura Varoma, giro a la izquierda, velocidad cuchara**.

9 Retire el recipiente Varoma e introduzca en el vaso los cuerpos reservados de las gambas. Ponga en una sopera las chirlas y el pescado en trozos.

10 Vierta la sopa en la sopera, espolvoree con el perejil picado y sirva.

Comentario nutricional: Esta sopa aporta proteínas de alto valor biológico y un tipo de grasa muy adecuado para prevenir enfermedades cardiovasculares. Las chirlas y gambas enriquecen el contenido en minerales, y las verduras aportan, además, compuestos antioxidantes. El contenido de colesterol es elevado pero la capacidad de aumentar el nivel del colesterol sanguíneo de moluscos y crustáceos es muy inferior a la de otros alimentos, debido a su alto contenido de AGP y bajo de AGS. Por su elevado contenido en sodio, las personas hipertensas deberán consumirla de forma ocasional.

Información nutricional (por ración)
Energía 286 kcal **Proteína** 19 g **Hidratos de Carbono** 12,6 g Azúcares 5,5 g Fibra 1,8 g **Grasa** 16,4 g A.g.saturados 2,6 g A.g.monoinsaturados 10,2 g A.g.poliinsaturados 2,1 g Colesterol 105 mg Sodio 396 mg

Sopa de pescado >



Sopa bullabesa

Tiempo con Thermomix: 55 min, 6 s
Tiempo total: 1 h

(para 6 raciones)

Recipiente Varoma

1 nécora
100 g de cabracho
100 g de congrio
100 g de mero o perca
1 trozo de rape
2 salmonetes

Caldo

1 cebolla en cuartos
1 puerro en 2 ó 3 trozos
1 diente de ajo
30 g de aceite de oliva virgen extra
500 g de cabeza y espinas de pescados variados: cabracho, congrio, rape, salmonetes, etc
1200 g de agua
1 cucharadita de sal

Bullabesa

2 tomates maduros pelados
1 cucharada de concentrado de tomate (opcional)
½ cebolla en dos trozos
1 diente de ajo
200 g de hinojo en trozos
30 g de aceite de oliva virgen extra
1 ramillete de hierbas aromáticas (albahaca, tomillo, romero, laurel, etc.)
1 cucharadita de sal
Unas hebras de azafrán o 1 cucharadita de colorante

1 Coloque la nécora y los pescados en el recipiente y la bandeja Varoma. Tape y reserve.

2 Ponga en el vaso la cebolla, el puerro y el ajo. Trocee programando **2 segundos, velocidad 4**. Con la espátula, baje los restos de verduras de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

3 Añada el aceite y las cabezas y espinas de pescado. Programe **5 minutos, temperatura Varoma, velocidad cuchara**.

4 Vierta el agua y la sal. Sitúe el recipiente Varoma en su posición y programe **20 minutos, temperatura Varoma, velocidad cuchara**.

5 Retire el recipiente Varoma. Cuele el caldo con un colador de malla fina y reserve.

6 Lave bien el vaso y la tapa. Ponga en el vaso los tomates (el natural y el concentrado), la cebolla, el diente de ajo y el hinojo. Trocee programando **4 segundos, velocidad 5**. Con la espátula, baje los restos de verduras de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

7 Añada el aceite y programe **10 minutos, 100°, velocidad 1**.

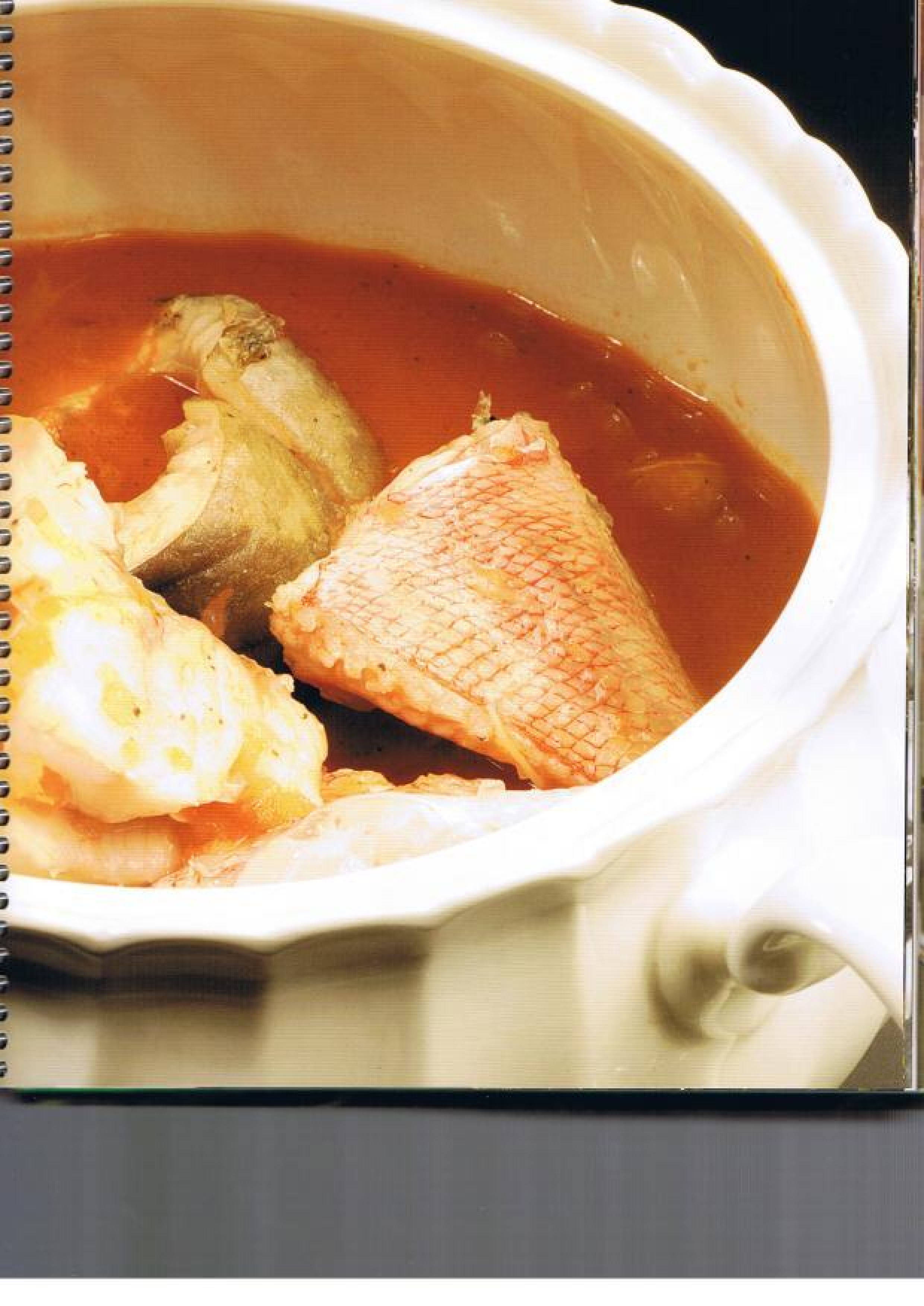
8 Incorpore el caldo reservado, las hierbas aromáticas, la sal y el azafrán. Programe **20 minutos, 100°, velocidad 1**.

9 Disponga los pescados en una fuente, vierta el caldo en una sopera y sirva inmediatamente.

Comentario nutricional: La bullabesa es una sopa de pescado de la Provenza que se prepara cociendo los pescados, para que produzcan gelatina, en un caldo aromático con aceite de oliva. Desde el punto de vista nutritivo, es una buena fuente de proteínas de alto valor biológico y de ácidos grasos poliinsaturados omega-3, que contribuyen a establecer un perfil graso muy adecuado para la prevención de enfermedades cardiovasculares. Además, supone un aporte importante de vitaminas y minerales (especialmente yodo y fósforo).

Información nutricional (por ración)
Energía 198 kcal **Proteína** 15,4 g **Hidratos de Carbono** 5,6 g Azúcares 5,4 g Fibra 2,2 g **Grasa** 12,1 g
A.g.saturados 1,9 g A.g.monoinsaturados 7,8 g A.g.poliinsaturados 1,5 g Colesterol 33,7 mg Sodio 119 mg

Sopa bullabesa >



Sopa de gambas y berberechos con caballa a las hierbas

TIEMPO CON THERMOMIX: 42 MIN. 4 S
TIEMPO TOTAL: 1 H

(para 6 raciones)

Recipiente Varoma
300 g de berberechos
1 caballa grande o dos pequeñas, limpias (800 g)
Sal
Pimienta
4 cebolletas cortadas por la mitad, a lo largo
1 ramillete de hierbas aromáticas (eneldo, tomillo, cilantro, cebollino, romero)
30 g de aceite de oliva virgen extra
El zumo de 1/2 limón

Fumet
150 g de gambas
400 g de agua

Sofrito
100 g de cebollas
100 g de pimiento verde
100 g de pimiento rojo
1 diente de ajo
100 g de tomate natural o en conserva (tomate entero pelado y escurrido)
30 g de aceite de oliva virgen extra
1 cucharada de sal

Sopa
400 g de caldo de pescado (ver receta pág. 36) o 400 g de agua con 1 cucharadita de sal
1 hoja de laurel
1 cucharada de perejil picado

1 Ponga los berberechos en un recipiente con agua y sal para que suelten la arena.

2 Salpimente la caballa e introdúzcala en una bolsa de asar junto con las cebolletas, las hierbas, el aceite y el zumo de limón (también puede hacer un papillote con papel de aluminio). Coloque la bolsa en el recipiente Varoma. Aclare los berberechos y colóquelos alrededor de la bolsa con la caballa. Tape el recipiente Varoma y reserve.

3 Prepare el *fumet:* pele las gambas y reserve los cuerpos; ponga el agua en el vaso junto con las cáscaras y las cabezas de las gambas. Programe **5 minutos, 100°, velocidad 4**.

4 Cuele el *fumet* a través de un colador de malla fina y reserve. Lave bien el vaso y la tapa.

5 Ponga la cebolla, los pimientos (rojo y verde), el ajo y el tomate. Programe **4 segundos, velocidad 4**. Con la espátula, baje los restos de verduras de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

6 Añada el aceite y la sal. Programe **7 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1**.

7 Incorpore el *fumet* reservado, el caldo y el laurel. Programe **30 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1**. Sitúe el recipiente Varoma en su posición.

8 Cuando acabe el tiempo programado, retire el recipiente Varoma y añada por el bocal los cuerpos de las gambas reservadas. Deje reposar unos minutos.

9 Vuelque la sopa en un recipiente y añada los berberechos.

10 Coloque la caballa en una fuente, vierta encima el líquido de la bolsa y sirva.

Comentario nutricional: Esta receta permite preparar una comida completa de manera sencilla. Desde el punto de vista nutricional, es una buena fuente de proteínas, vitaminas y minerales. El contenido de grasa es elevado, en concreto el colesterol, pero también los ácidos grasos omega-3, beneficiosos para el corazón. Además, no se ha demostrado que el consumo habitual de pescado y marisco tenga influencias nocivas sobre el perfil lipídico. Por ello, se recomienda comer pescado de tres a cuatro veces por semana a toda la población. Aquéllas personas que padecen hiperuricemia o gota, dado el contenido en purinas de la caballa o verdel, deben limitar su consumo.

Información nutricional (por ración)
Energía 421 kcal **Proteína** 33,3 g **Hidratos de Carbono** 8,6 g Azúcares 8,5 g Fibra 2,9 g **Grasa** 27,5 g A.g.saturados 6,5 g A.g.monoinsaturados 10,6 g A.g.poliinsaturados 4,7 g Colesterol 129 mg Sodio 315 mg

Caballa a las hierbas >



Tiempo con Thermomix: 22 min
Tiempo total: 24 h, 22 min

(para 1400 g)

- 100 g de aceite de oliva virgen extra
- 350 g de cebolla cortada en juliana
- 3 dientes de ajo con piel
- 1 zanahoria en rodajas
- 3 hojas de laurel
- 2 cucharadas de pimienta negra en grano
- 150 g de vinagre
- 100 g de vino blanco
- 100 g de agua
- Sal
- 500 g de bonito en un trozo, sin piel ni espinas

Bonito en escabeche

1 Ponga en el vaso el aceite, la cebolla, los ajos y la zanahoria. Programe **7 minutos, 100°, giro a la izquierda, velocidad cuchara**.

2 Añada el laurel, la pimienta, el vinagre, el vino, el agua y la sal. Introduzca el cestillo dentro del vaso con el bonito. Programe **15 minutos, temperatura Varoma, giro a la izquierda, velocidad cuchara**. Acabado el tiempo programado, retire el bonito a un tarro o recipiente hermético. Incorpore el escabeche del vaso y deje enfriar. Reserve en el frigorífico. El escabeche mejora si se deja reposar 24 horas.

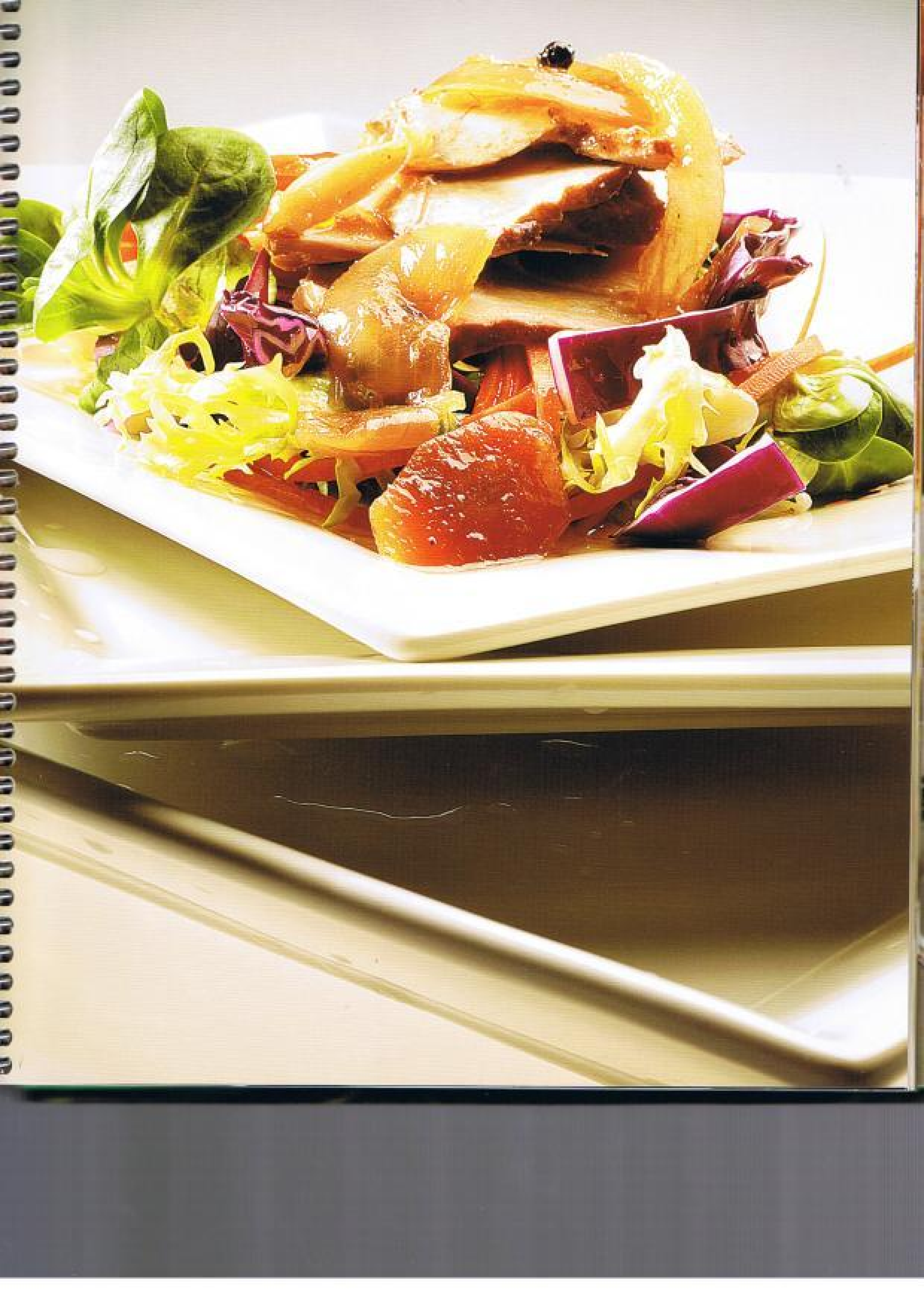
Sugerencias: Conserve el bonito en el frigorífico y utilícelo en otros platos como ensaladas, ensaladillas, etc.

Comentario nutricional: Este plato es muy rico en proteínas de alto valor biológico y en ácidos grasos omega-3. Éstos, protegen frente a enfermedades cardiovasculares ya que disminuyen los triglicéridos y mejoran el perfil de lípidos de la sangre. También, reducen la tendencia de la sangre a formar coágulos y, por lo tanto, el riesgo de infarto. Además, reducen el riesgo de arritmia, lo que explica que eviten muertes súbitas en enfermos cardiacos. Resulta muy adecuado para su consumo en forma de ensalada, con lo que se enriquece en vitaminas y minerales.

Información nutricional (por ración de 50 g)
Energía 68,2 kcal **Proteína** 4,7 g **Hidratos de Carbono** 1,1 g Azúcares 1 g Fibra 0,4 g **Grasa** 4,7 g
A.g.saturados 0,8 g A.g.monoinsaturados 2,8 g A.g.poliinsaturados 0,9 g Colesterol 8 mg Sodio 10,1 mg



Ensalada de bonito en escabeche >



TIEMPO CON THERMOMIX: 28 MIN
TIEMPO TOTAL: 28 MIN

(para 4 raciones)

4 patatas pequeñas con piel
700 g de agua
2 000 g de sal gorda
1 lubina de 800 a 1000 g (o 2 de 500 g)
Aceite de oliva virgen extra
El zumo de ½ limón

Lubina a la sal con patatas

1 Lave bien las patatas y colóquelas en el cestillo. Ponga el agua en el vaso, introduzca el cestillo con las patatas y programe **8 minutos, temperatura Varoma, velocidad 2**.

2 Mientras tanto, coloque el recipiente Varoma sobre su tapa, colocada boca arriba, para no manchar la encimera. Cubra el fondo del recipiente Varoma con sal gorda. Lave y seque muy bien con papel de cocina la lubina y colóquela entera, con vísceras y escamas, encima de la sal. A continuación, cúbrala con sal, tapándola totalmente y presionándola con las manos para que la sal se quede compacta. Tape el recipiente Varoma y reserve.

3 Cuando acabe el tiempo programado, retire el cubilete, sitúe el recipiente Varoma en su posición y programe **20 minutos, temperatura Varoma, velocidad 2**.

4 Cuando termine el tiempo programado, espere unos minutos a que baje la temperatura antes de abrirlo.

5 Abra el recipiente Varoma hacia el lado opuesto a usted. Rompa la sal y, con mucho cuidado, saque la lubina (puede utilizar la tapa del recipiente Varoma como fuente de apoyo para limpiar la lubina). Quítele el resto de sal, retire la piel y saque los cuatro filetes.

6 Coloque los filetes de lubina en una bandeja junto con las patatas. Rocíe con un chorrito de aceite de oliva y unas gotas de limón y sirva.

Comentario nutricional: La lubina, por su contenido en proteínas de alto valor biológico, vitaminas y minerales (es fuente de calcio, potasio, fósforo, hierro, selenio y magnesio), es un alimento muy nutritivo que además, presenta un bajo contenido en grasa (se considera pescado blanco). Si se cocina de manera sencilla, a la sal o al vapor, puede formar parte habitual de las dietas hipocalóricas, sobre todo si se acompaña de una guarnición a base de patata cocida como en este caso.

Información nutricional (por ración)
Energía 264 kcal **Proteína** 42,4 g **Hidratos de Carbono** 11,8 g Azúcares 0,56 g Fibra 1,7 g **Grasa** 4,9 g A.g.saturados 0,88 g A.g.monoinsaturados 1,3 g A.g.poliinsaturados 1,3 g Colesterol 168 mg Sodio 147 mg

Preparación de lubina a la sal >



Tiempo con Thermomix: 20 min
Tiempo total: 22 min

(para 6 raciones)

18 – 24 sardinas (según tamaño)
2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra (para pintar el papel)
6 – 12 hojas de laurel
600 g de agua
1 cucharadita de sal gorda

Sardinas en papillote

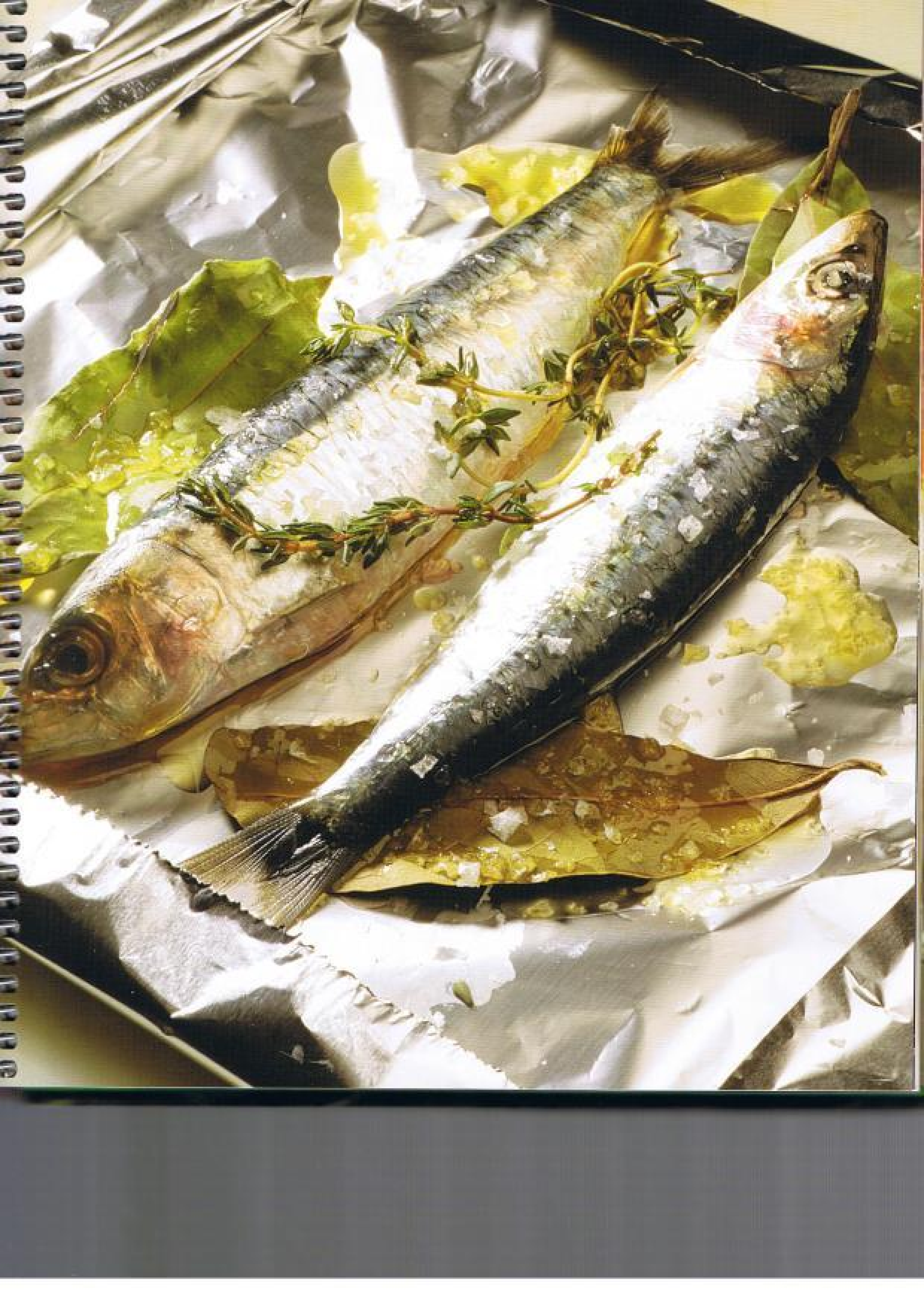
1 Lave bien las sardinas. No les quite ni las espinas ni la tripa y séquelas con papel de cocina. Corte 6 cuadrados de papel de aluminio, pincélelos con aceite y coloque en cada uno 3 ó 4 sardinas y una hoja de laurel. Cierre bien los papillotes y colóquelos en el recipiente Varoma.

2 Ponga 600 g de agua en el vaso, sitúe el recipiente Varoma en su posición y programe **20 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1**.

3 Cuando termine el tiempo programado, abra la tapa del Varoma hacia el lado opuesto a usted y abra uno de los papillotes con cuidado de no quemarse. Compruebe que las sardinas estén hechas. De no ser así, programe 3 ó 4 minutos más a la misma temperatura y velocidad. Coloque cada papillote en un plato, espolvoree las sardinas con sal gorda y sirva inmediatamente.

Comentario nutricional: La sardina es un pescado azul, muy buena fuente de ácidos grasos omega-3, por lo que se recomienda su consumo en enfermos cardiovasculares. Su contenido proteico es elevado así como el de vitaminas del grupo B, vitaminas liposolubles (A, D y E) y minerales (fósforo, potasio, hierro, selenio y yodo). Aquellas personas que padecen hiperuricemia o gota, dado su contenido en purinas, deben limitar su consumo.

Información nutricional (por ración)
Energía 301 kcal **Proteína** 29,4 g **Hidratos de Carbono** 0 g Azúcares 0 g Fibra 0 g **Grasa** 20,3 g
A.g.saturados 5 g A.g.monoinsaturados 8,3 g A.g.poliinsaturados 5,2 g Colesterol 130 mg Sodio 196 mg



Tiempo con Thermomix: 12 min, 15 s
Tiempo total: 25 min

(para 6 raciones)

1 cucharada de perejil, fresco picado
½ cucharadita de comino
1 cucharada de zumo de limón
20 g de vino blanco
60 g de aceite de oliva virgen extra
3 – 4 hierbas aromáticas frescas, (tomillo, romero, albahaca, etc.)
1 pellizco de pimienta blanca, molida
1 pellizco de *curry*
1 cucharadita de sal
12 salmonetes pequeños
300 g de agua
½ calabacín, sin pelar y cortado en juliana
1 cebolleta cortada en juliana
1 pimiento rojo o amarillo cortado en juliana
1 zanahoria cortada en juliana
6 – 8 judías verdes cortadas en juliana



Salmonetes en papillote con guarnición de verduras

1 Ponga en el vaso el perejil, los cominos, el zumo de limón, el vino, el aceite, las hierbas aromáticas, la pimienta, el *curry* y la sal. Mezcle programando **15 segundos, velocidad 3 1/2**.

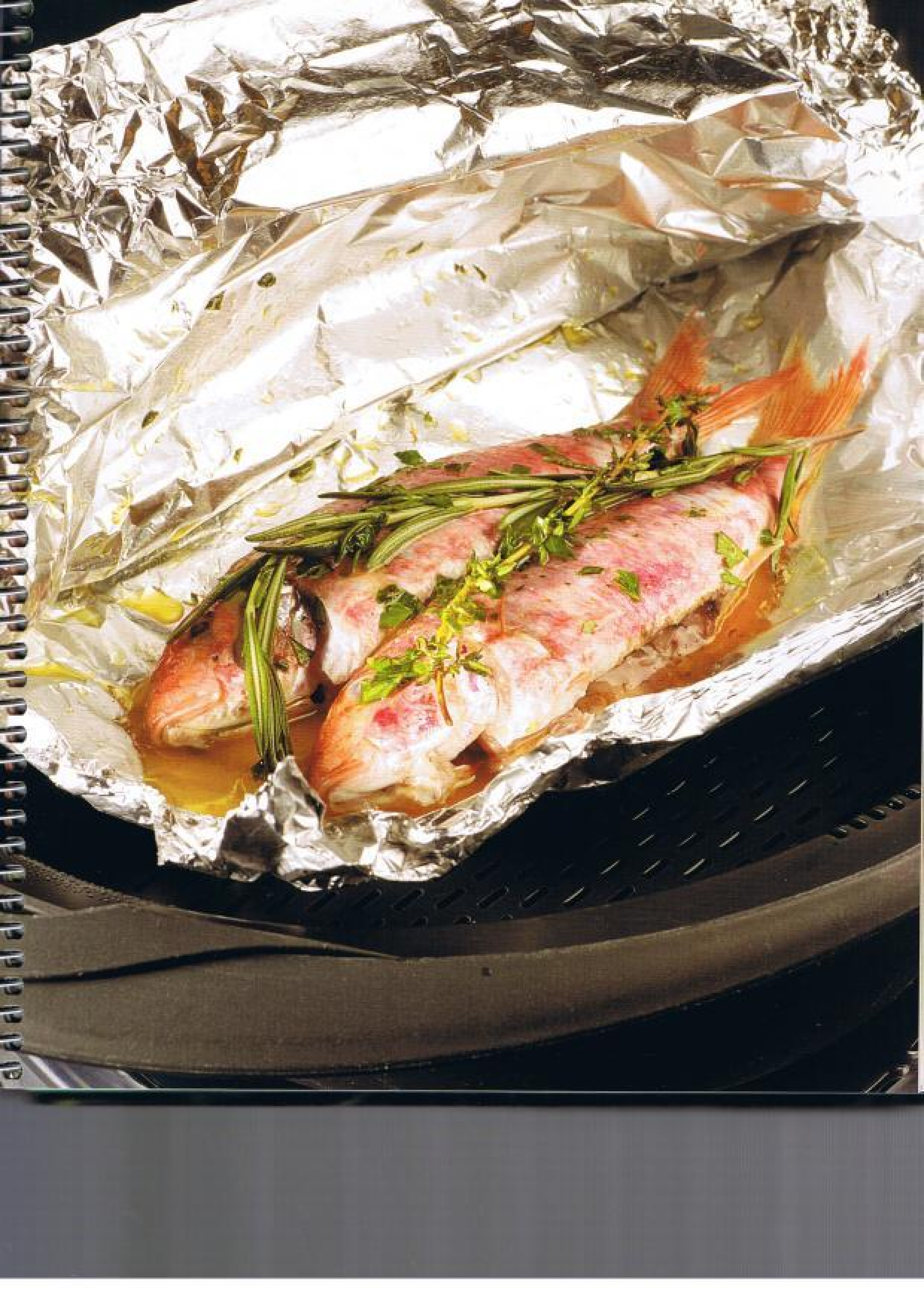
2 Corte 6 cuadrados de papel de aluminio de aproximadamente 30 x 20 cm. Coloque en el centro de cada uno 2 salmonetes bien limpios y las ramas de hierbas aromáticas. Envuelva los salmonetes con el papel de aluminio y, antes de cerrarlos vierta 2 ó 3 cucharadas del preparado dentro de cada papillote. Ciérrelos y colóquelos repartidos entre la bandeja y el recipiente Varoma.

3 Vierta el agua en el vaso, coloque dentro el cestillo con las verduras en juliana. Sitúe el recipiente Varoma en su posición y programe **12 minutos, temperatura Varoma, velocidad 2**.

4 Sirva los papillotes en platos individuales acompañando con la guarnición de verduras.

Comentario nutricional: El salmonete se incluye dentro de los pescados semigrasos. Es fuente de proteínas de alto valor biológico y su contenido de yodo supera al de la mayoría de los pescados. Este mineral es indispensable para el buen funcionamiento de la glándula tiroides, que regula numerosas funciones metabólicas, asi como para el crecimiento del feto y el desarrollo de su cerebro.

Información nutricional (por ración)
Energía 171 kcal **Proteína** 10 g **Hidratos de Carbono** 3,9 g Azúcares 3,7 g Fibra 1,7 g **Grasa** 12,2 g
A.g.saturados 2 g A.g.monoinsaturados 7,7 g A.g.poliinsaturados 1,6 g Colesterol 32,2 mg Sodio 50,9 mg



Chicharro con aceitunas y alcaparras

Tiempo con Thermomix: 33 min, 20 s
Tiempo total: 40 min

(para 4 raciones)

30 g de aceitunas negras sin hueso
1 cucharada de alcaparras
1 tomate maduro
½ cebolla
2 – 3 ramitas de perejil, sólo las hojas
50 g de aceite de oliva virgen extra
½ cucharadita de sal
30 g de vino blanco

2 chicharros limpios en filetes
½ cucharadita de sal
1 pellizco de pimienta

500 g de agua para el vapor

1 Ponga en el vaso las aceitunas y las alcaparras. Trocee programando **1 segundo, velocidad 5**. Retire del vaso y reserve.

2 Sin lavar el vaso, ponga el tomate y programe **5 segundos, velocidad progresiva 5-10**. Retire del vaso y reserve separado de las aceitunas y alcaparras.

3 Ponga en el vaso la cebolla y el perejil. Trocee programando **4 segundos, velocidad 5**. Con la espátula, baje los restos de cebolla y perejil de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

4 Incorpore el aceite y programe **5 minutos, temperatura Varoma, velocidad cuchara**.

5 Añada el tomate reservado y programe **8 minutos, 100°, velocidad cuchara**.

6 Agregue la sal, las aceitunas, las alcaparras y el vino. Mezcle durante **10 segundos, velocidad 2**.

7 Corte 1 cuadrado de papel de aluminio. Vierta en el centro 2 cucharadas de la salsa del vaso y coloque encima 1 filete de chicharro. Espolvoréelo con sal y pimienta, vierta encima 2 cucharadas más de salsa y cierre el papel formando un papillote. Repita el procedimiento con los 3 filetes restantes y colóquelos en el recipiente Varoma.

8 Sin lavar el vaso, vierta el agua, sitúe el recipiente Varoma en su posición y programe **20 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1**. Deje reposar unos minutos dentro del Varoma y sirva.

Comentario nutricional: El chicharro o jurel es un pescado azul rico en ácidos grasos omega-3. Este tipo de grasas son muy beneficiosas para la salud cardiovascular. Por ello, se recomienda a toda la población un consumo mínimo de pescado azul de 2 veces por semana. Para enfermos cardiovasculares, se considera justificado tomar omega-3 a diario. El consumo de chicharro debe ser moderado en caso de hiperuricemia o gota.

Información nutricional (por ración)
Energía 279 kcal **Proteína** 21,8 g **Hidratos de Carbono** 3,5 g Azúcares 3,4 g Fibra 1,2 g **Grasa** 19 g
A.g.saturados 3 g A.g.monoinsaturados 11,4 g A.g.poliinsaturados 1,9 g Colesterol 84,1 mg Sodio 136 mg



Tiempo con Thermomix: 32 min
Tiempo total: 40 min

(para 6 raciones)

- 600 g de agua
- 250 g de puerro (sólo la parte blanca) cortado en rodajas de 2 cm
- 180 g de zanahoria pelada y cortada en rodajas finas
- 250 g de patatas peladas y chascadas en trozos de 4 cm aprox.
- 1 cucharadita de sal
- 1 pellizco de pimienta
- 400 g de merluza en lomos o filetes (puede ser congelada)
- 50 g de aceite de oliva virgen extra

Merluza con patatas

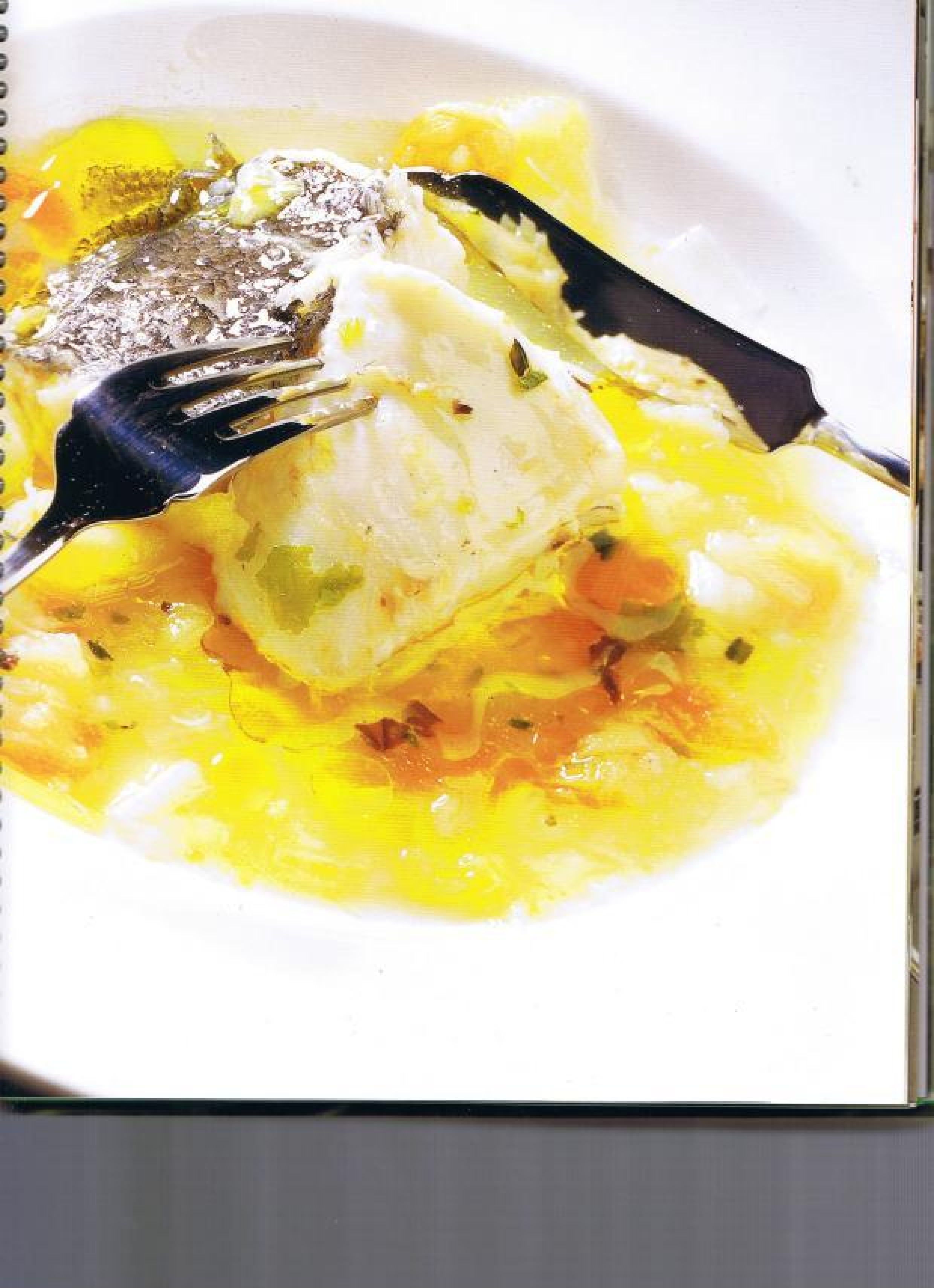
1 Vierta en el vaso el agua, los puerros y la zanahoria. Programe **15 minutos, 100º, giro a la izquierda, velocidad cuchara**.

2 Añada las patatas, la sal y la pimienta y vuelva a programar **15 minutos, 100º, giro a la izquierda, velocidad cuchara**.

3 Agregue el pescado en trozos medianos y el aceite. Programe **2 minutos, temperatura Varoma, giro a la izquierda, velocidad cuchara**. Deje reposar dutrante 5 minutos dentro del vaso antes de servir.

Comentario nutricional: La merluza es un pescado blanco con un contenido graso y calórico bajo, por lo que se considera muy adecuado para personas con sobrepeso u obesidad. Además, es rica en proteínas de alto valor biológico, vitaminas y minerales. La merluza congelada ofrece excelentes resultados siempre y cuando la descongelación se realice del modo adecuado (de forma gradual, pasando del congelador a la nevera).

Información nutricional (por ración)
Energía 172 kcal **Proteína** 10,2 g **Hidratos de Carbono** 9,6 g Azúcares 3,7 g Fibra 2,6 g **Grasa** 9,8 g
A.g.saturados 1,5 g A.g.monoinsaturados 6,4 g A.g.polinsaturados 1,1 g Colesterol 44,7 mg Sodio 88,7 mg



Tiempo con Thermomix: 49 min, 7 s
Tiempo total: 1 h

(para 6 raciones)

3 – 4 galletas tipo María
3 dientes de ajo
500 g de cebolla en cuartos
1 ramillete de perejil, sólo las hojas
70 g de aceite de oliva virgen extra
1 000 g de calamares cortados en trozos de 3 x 3 cm (aprox.)
½ cucharadita de sal
1 pellizco de pimienta
½ cucharada de pimentón dulce
1 – 2 hojas de laurel

Calamares encebollados

1 Ponga las galletas en el vaso y tritúrelas programando **4 segundos, velocidad 7**. Retire a un bol y reserve.

2 Ponga en el vaso los ajos, la cebolla y el perejil. Programe **3 segundos, velocidad 4**. Con la espátula, baje los restos de verduras de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

3 Añada el aceite y programe **4 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1**.

4 Incorpore los calamares, la sal, la pimienta, el pimentón, el laurel y las galletas reservadas. Programe **30 minutos, 100°, giro a la izquierda, velocidad cuchara**. Compruebe que los calamares estén tiernos y la salsa bien reducida.

5 De no ser así, retire el cubilete y coloque el cestillo sobre la tapa, apoyado sobre sus cuatro patitas, para que evapore y no salpique. Programe **15 minutos, temperatura Varoma, giro a la izquierda, velocidad cuchara**. El tiempo de cocción depende de si el calamar es fresco o congelado.

Comentario nutricional: Este plato aporta fundamentalmente proteínas, y la grasa que contiene es de tipo omega-3, como la que se encuentra en el pescado azul. Aunque los calamares y similares presentan concentraciones elevadas de colesterol, su capacidad de aumentar el nivel del colesterol sanguíneo es muy inferior a la de otros alimentos. Esto se debe a su mayor concentración de ácidos grasos insaturados y a su escaso contenido en ácidos grasos saturados.

Información nutricional (por ración)
Energía 284 kcal **Proteína** 28,5 g **Hidratos de Carbono** 8,3 g Azúcares 6,7 g Fibra 1,8 g **Grasa** 14,8 g
A.g.saturados 2,8 g A.g.monoinsaturados 8,6 g A.g.poliinsaturados 2,2 g Colesterol 281 mg Sodio 193 mg



Bonito a la riojana

TIEMPO CON THERMOMIX: 44 MIN, 4 S
TIEMPO TOTAL: 45 MIN

(para 4 raciones)

600 g de tomate maduro
½ cebolla
3 dientes de ajo
70 g de aceite de oliva virgen extra
2 cucharadas de concentrado de tomate (opcional)
1 cucharadita de azúcar
1 cucharadita de sal
1 pellizco de pimienta
1 lata de pimiento morrón o del piquillo, cortado en tiras
500 g de bonito limpio y fresco, en trozos de 4 x 4 cm (aprox.)

1 Ponga en el vaso los tomates, la cebolla y los ajos. Programe **4 segundos, velocidad 5**. Con la espátula, baje los restos de verduras de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

2 Añada el aceite, el concentrado de tomate, el azúcar, la sal y la pimienta. Programe **40 minutos, 100°, velocidad 1**.

3 Agregue el pimiento y programe **2 minutos, 100°, velocidad 1**.

4 Añada el bonito y programe **2 minutos, 100°, giro a la izquierda, velocidad cuchara**. Deje reposar unos minutos dentro del vaso y sirva caliente.

Comentario nutricional: El bonito es un pescado azul, por lo que su contenido graso es elevado en comparación con el de los pescados blancos. Para conseguir el máximo beneficio cardiovascular, el pescado azul es preferible al pescado blanco, porque aporta más grasas poliinsaturadas omega-3. Sin embargo, si el objetivo prioritario es evitar la obesidad, el pescado blanco puede ser más adecuado porque contiene menos grasas. Para la población general, se recomienda consumir pescado azul un mínimo de 2 veces por semana.

Información nutricional (por ración)
Energía 267 kcal **Proteína** 21,8 g **Hidratos de Carbono** 5,9 g Azúcares 5,5 g Fibra 1,9 g **Grasa** 16,9 g A.g.saturados 3 g A.g.monoinsaturados 9,6 g A.g.poliinsaturados 3,3 g Colesterol 37,5 mg Sodio 49,1 mg

Bonito a la riojana >



Tiempo con Thermomix: 20 min, 10 s
Tiempo total: 30 min

(para 4 raciones)

Recipiente Varoma
8 – 16 almejas y/o mejillones
1 rodaballo de 1500 g en 4 filetes
8 – 16 gambas enteras sin pelar
Sal
Pimienta blanca molida
Un chorrito de aceite de oliva virgen extra

Salsa
10 g de perejil, sólo las hojas
3 – 4 dientes de ajo
50 g de aceite de oliva virgen extra
1 trozo de guindilla
100 g de agua
Unas hebras de azafrán
100 g de vino blanco seco
Sal



Rodaballo con almejas y gambas al vapor

1 Ponga las almejas en un recipiente con agua y sal para que suelten la arena.

2 Unte con aceite el recipiente y la bandeja del Varoma. Coloque los filetes de rodaballo (si son grandes, pártalos en dos), las almejas (aclaradas y escurridas) y las gambas. Sazone con sal y pimienta y riegue con un chorrito de aceite. Tape y reserve.

3 Ponga el perejil en el vaso y píquelo programando **5 segundos, velocidad 7**. Retire del vaso y reserve.

4 Ponga los ajos en el vaso y triture programando **5 segundos, velocidad 5**. Con la espátula, baje los restos de ajo de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

5 Añada el aceite y la guindilla y programe **5 minutos, 100°, velocidad 1**.

6 Incorpore el agua, el azafrán, el vino, el perejil reservado y la sal. Sitúe el recipiente Varoma en su posición y programe **15 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1**. Cuando termine el tiempo programado, abra la tapa del Varoma hacia el lado opuesto a usted y coloque el pescado en una fuente, junto con las almejas y las gambas. Vierta la salsa sobre el pescado.

Comentario nutricional: En esta receta se combina el rodaballo, un pescado semigraso, con almejas y gambas. El resultado es un plato con un contenido muy alto de proteínas de alto valor biológico, además de minerales (potasio, fósforo, selenio, magnesio, yodo y hierro), vitamina E y vitaminas del grupo B. Aquellas personas que padecen hiperuricemia o gota, dado su contenido en purinas, deben limitar su consumo.

Información nutricional (por ración)
Energía 301 kcal **Proteína** 34,3 g **Hidratos de Carbono** 1,1 g Azúcares 0,72 g Fibra 0,2 g **Grasa** 16 g A.g.saturados 2,8 g A.g.monoinsaturados 9,7 g A.g.poliinsaturados 2,4 g Colesterol 75 mg Sodio 256 m



Tiempo con Thermomix: 26 min, 10 s
Tiempo total: 27 min

(para 6 raciones)

500 g de agua
600 – 700 g de bacalao fresco en un trozo
Sal
100 g de aceite de oliva virgen extra
6 dientes de ajo en láminas
1 cucharadita de pimentón dulce

Bacalao fresco con ajada

1 Vierta el agua en el vaso y programe **6 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1**.

2 Mientras tanto, engrase ligeramente con aceite el recipiente Varoma y coloque dentro el bacalao espolvoreado con sal. Tape y reserve.

3 Acabado el tiempo programado, sitúe el recipiente Varoma en su posición y programe **10 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1**. Retire el recipiente Varoma y reserve cerrado para que el bacalao mantenga la temperatura.

4 Lave y seque el vaso. Ponga el aceite y programe **6 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1**.

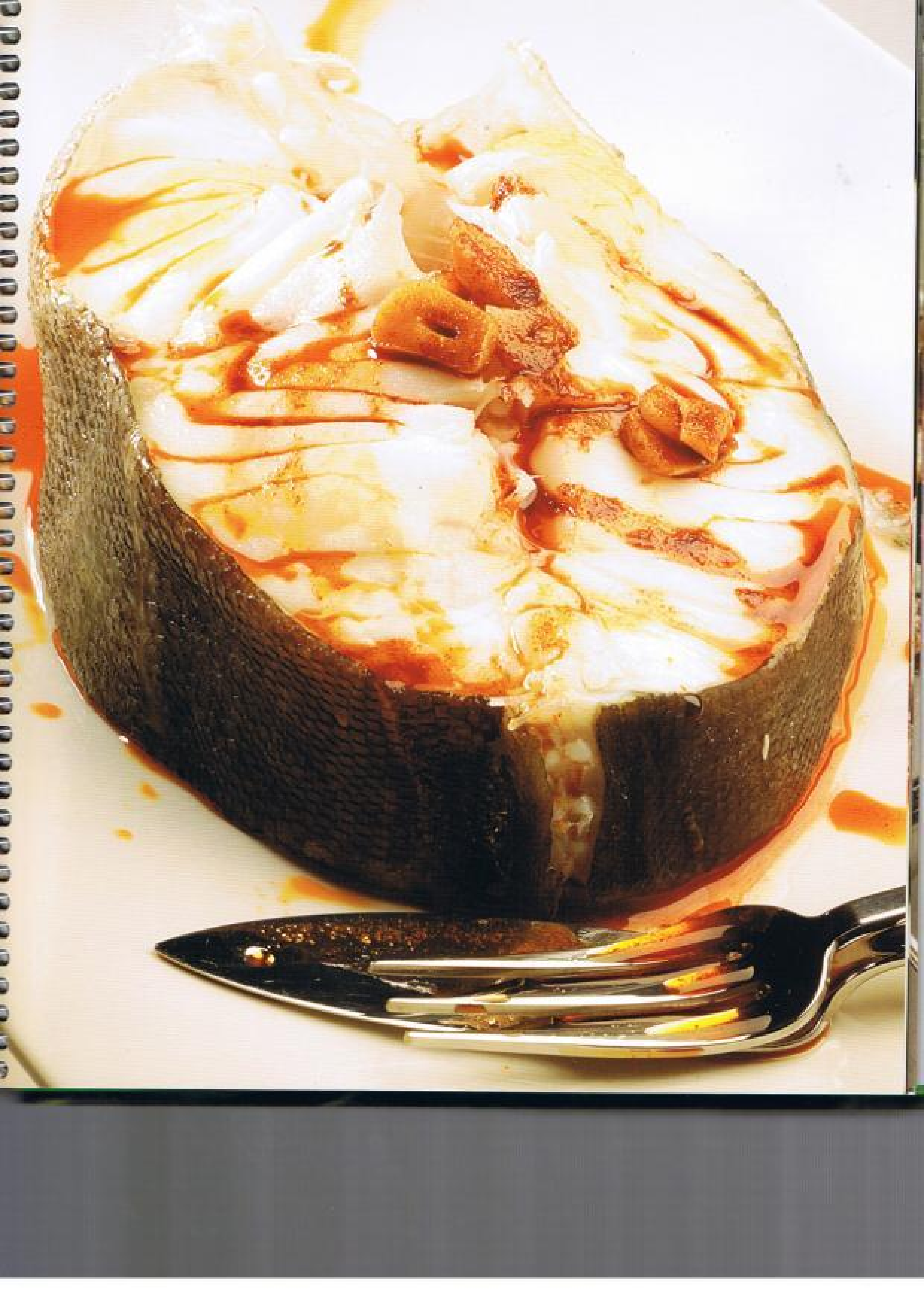
5 Incorpore los ajos y programe **4 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1**.

6 Abra la tapa y añada el pimentón alrededor de las cuchillas. Programe **10 segundos, velocidad 1**. Coloque el bacalao en una fuente de servir precalentada, vierta la ajada sobre el bacalao y sirva inmediatamente.

Comentario nutricional: El bacalao es un pescado blanco y, por tanto, posee un bajo contenido graso. Es rico en proteínas de alto valor biológico y posee una amplia variedad de vitaminas, especialmente las del grupo B, y minerales. En relación con los minerales, destaca la presencia de potasio y fósforo, necesarios para el buen funcionamiento del sistema nervioso y la actividad muscular, y de yodo, indispensable para el buen funcionamiento de la glándula tiroides.

Información nutricional (por ración)
Energía 240 kcal **Proteína** 19,3 g **Hidratos de Carbono** 0,69 g Azúcares 0,17 g Fibra 0,1 g **Grasa** 17,8 g A.g.saturados 2,6 g A.g.monoinsaturados 11,9 g A.g.poliinsaturados 2,1 g Colesterol 36,8 mg Sodio 78,5 mg





TIEMPO CON THERMOMIX: 40 MIN, 4 S
TIEMPO TOTAL: 41 MIN

(para 6 raciones)

6 trozos de bacalao desalado
1 cebolla grande en cuartos
2 cebollas rojas en cuartos
2 dientes de ajo
1 pellizco de sal
100 g de aceite de oliva virgen extra
100 g de jamón ibérico picado
2 cucharadas de pulpa de pimiento choricero
1 cayena (opcional)
100 g de agua
1 ramillete de perejil

Bacalao al vapor con salsa vizcaína

1 Engrase ligeramente con aceite el recipiente Varoma y coloque dentro los trozos de bacalao. Tape y reserve.

2 Ponga en el vaso las cebollas y programe **4 segundos, velocidad 4**. Con la espátula, baje los restos de cebolla de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

3 Añada los ajos, la sal y el aceite. Programe **10 minutos, 100°, velocidad 1**.

4 Incorpore el jamón y programe **10 minutos, 100°, velocidad 1**.

5 Agregue la pulpa de pimiento y la cayena. Programe **5 minutos, 100°, velocidad 1**.

6 Añada el agua y programe **15 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1**. Cuando falten 10 minutos, sitúe el recipiente Varoma en su posición.

7 Vierta la salsa en la fuente de servir y coloque el bacalao encima. Sirva inmediatamente espolvoreado con perejil picado.

Comentario nutricional: El bacalao es un pescado blanco y, por tanto, posee un bajo contenido graso. Supone una fuente de proteínas de alto valor biológico, así como de diversas vitaminas y minerales. En esta receta se utiliza bacalao salado que aporta cantidades extraordinarias de sodio pero éstas pueden reducirse a la mitad si se pone el bacalao a remojo. Los pacientes con presión arterial elevada deberán consumir este alimento ocasionalmente.

Información nutricional (por ración)
Energía 454 kcal **Proteína** 68,3 g **Hidratos de Carbono** 4,8 g Azúcares 4,7 g Fibra 1,6 g **Grasa** 17,5 g A.g.saturados 3,4 g A.g.monoinsaturados 10,8 g A.g.poliinsaturados 2,1 g Colesterol 44,8 mg Sodio 6,7 g

Bacalao al vapor con salsa vizcaína >



Rape al vapor con salsa verde

Tiempo con Thermomix: 18 min, 13 s
Tiempo total: 20 min

(para 6 raciones)

1 manojo de perejil (sólo las hojas)
2 – 3 dientes de ajo
100 g de aceite de oliva virgen extra
100 g de vino blanco
300 g de caldo de pescado (ver receta pág. 36) o 300 g de agua con 1 cucharadita de sal
1000 g de lomos de rape

1 Con el vaso limpio y seco ponga las hojas de perejil y programe **5 segundos, velocidad 7**. Retire y reserve.

2 Sin lavar el vaso, introduzca los ajos y programe **3 segundos, velocidad 6**. Con la espátula, baje los restos de ajo de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

3 Agregue el aceite y programe **4 minutos, 100°, velocidad cuchara**.

4 Incorpore el vino. Programe **2 minutos, 100°, velocidad cuchara**.

5 Añada el caldo de pescado y programe **5 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1**.

6 Mientras tanto, engrase con aceite el recipiente Varoma y coloque dentro los trozos de rape ligeramente salados. Sitúe el recipiente Varoma en su posición y programe **7 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1**.

7 Cuando termine el tiempo programado, abra la tapa hacia el lado opuesto a usted, corte los lomos de rape en medallones y colóquelos en una fuente.

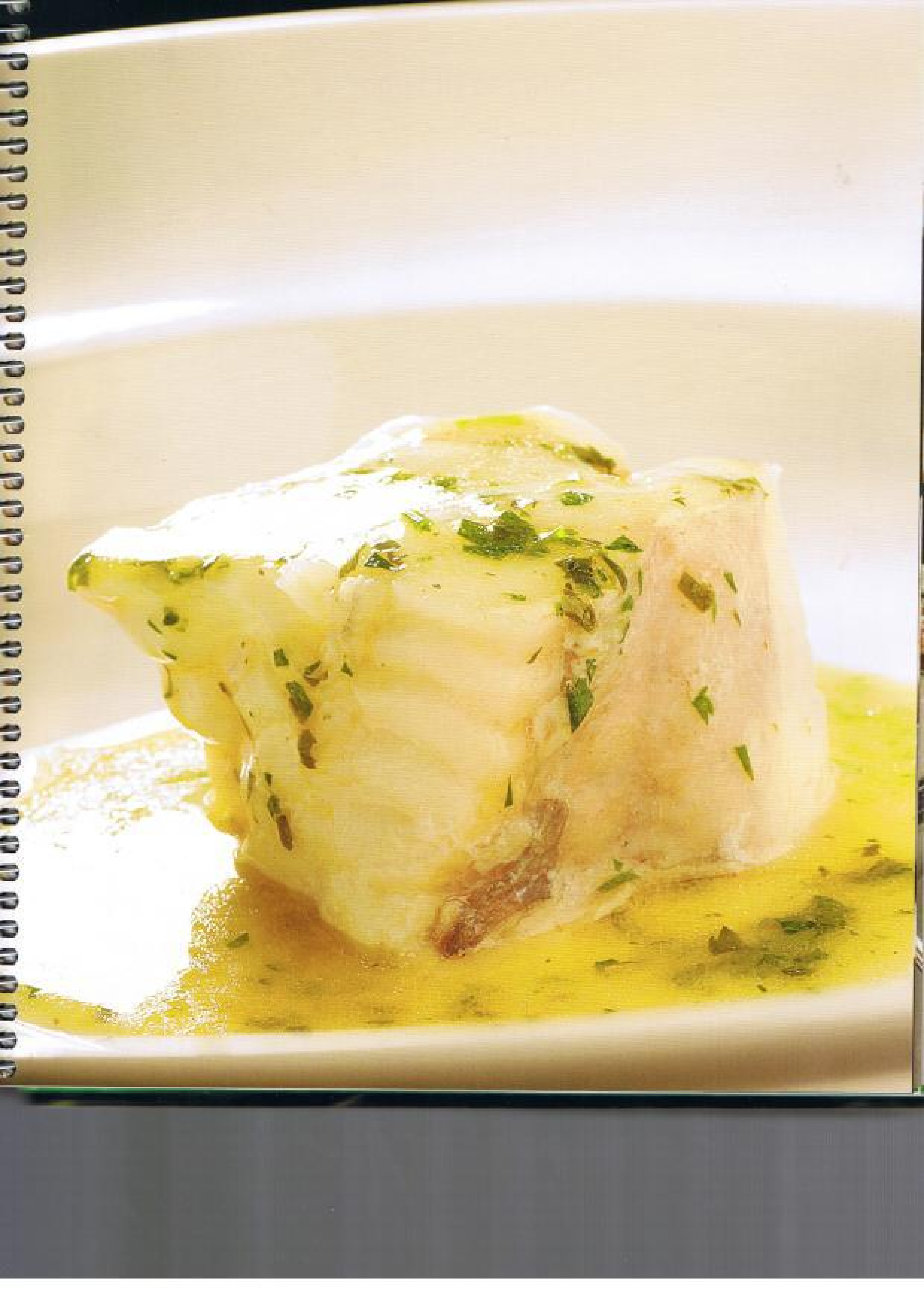
8 Agregue el perejil a la salsa y programe **5 segundos, velocidad 3**. Viértala por encima del rape y sirva inmediatamente.

Nota: Si desea una salsa más espesa, antes de añadir el perejil, diluya 1 cucharada de maicena en 30 g de agua. Programe **2 minutos, 100°, velocidad 2** y añada la maicena diluida por el bocal. Incorpore el perejil y mezcle **5 segundos, velocidad 3**. Vierta la salsa por encima del rape y sirva inmediatamente.

Comentario nutricional: El rape es un pescado blanco que contiene proteínas de alto valor biológico. En esta receta, se presenta en salsa verde que puede acompañarse de un primer plato a base de verduras. Si se quiere reducir su aporte energético, se puede cocinar sólo al vapor, sin la salsa, ya que por su textura y sabor resulta ideal en las dietas de control de peso o en caso de trastornos digestivos.

Información nutricional (por ración)
Energía 250 kcal **Proteína** 27 g **Hidratos de Carbono** 0,72 g Azúcares 0,53 g Fibra 0,2 g **Grasa** 14,4 g A.g.saturados 2,2 g A.g.monoinsaturados 9,4 g A.g.poliinsaturados 1,9 g Colesterol 46 mg Sodio 231 mg

Rape al vapor con salsa verde >

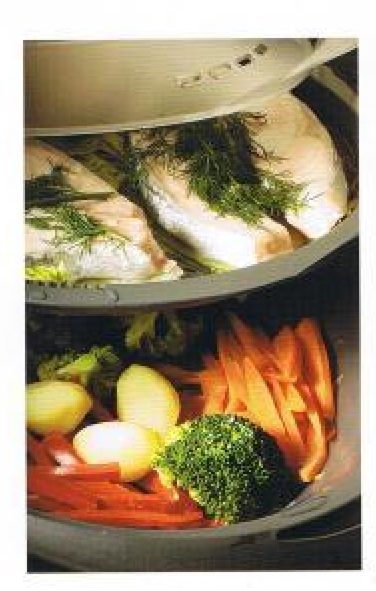


Tiempo con Thermomix: 25 min
Tiempo total: 30 min

(para 4 raciones)

1000 g de caldo de pescado (ver receta pág. 36) o 1000 g de agua con 1 cucharadita de sal
300 g de patatas peladas y partidas en trozos medianos

Recipiente Varoma
100 g de zanahoria en tiras
100 g de pimiento rojo en tiras
100 g de brócoli en ramilletes
3 hojas de lechuga o papel de aluminio
50 g de aceite de oliva virgen extra
Sal, al gusto
1 pellizco de pimienta
2 rodajas de salmón
1 limón en rodajas
1 ramita de eneldo para decorar



Salmón al vapor con verduras

1 Ponga el caldo en el vaso. Coloque las patatas en el cestillo e introdúzcalo en el vaso.

2 Ponga las zanahorias, el pimiento y el brócoli en el recipiente Varoma. Coloque encima la bandeja Varoma y cúbrala con las hojas de lechuga, teniendo cuidado de no tapar todas las ranuras. Riegue la lechuga con la mitad del aceite, espolvoree con sal y pimienta y coloque el salmón. Rocíe el salmón con el aceite restante, espolvoree con sal y pimienta y adorne con las rodajas de limón y el eneldo.

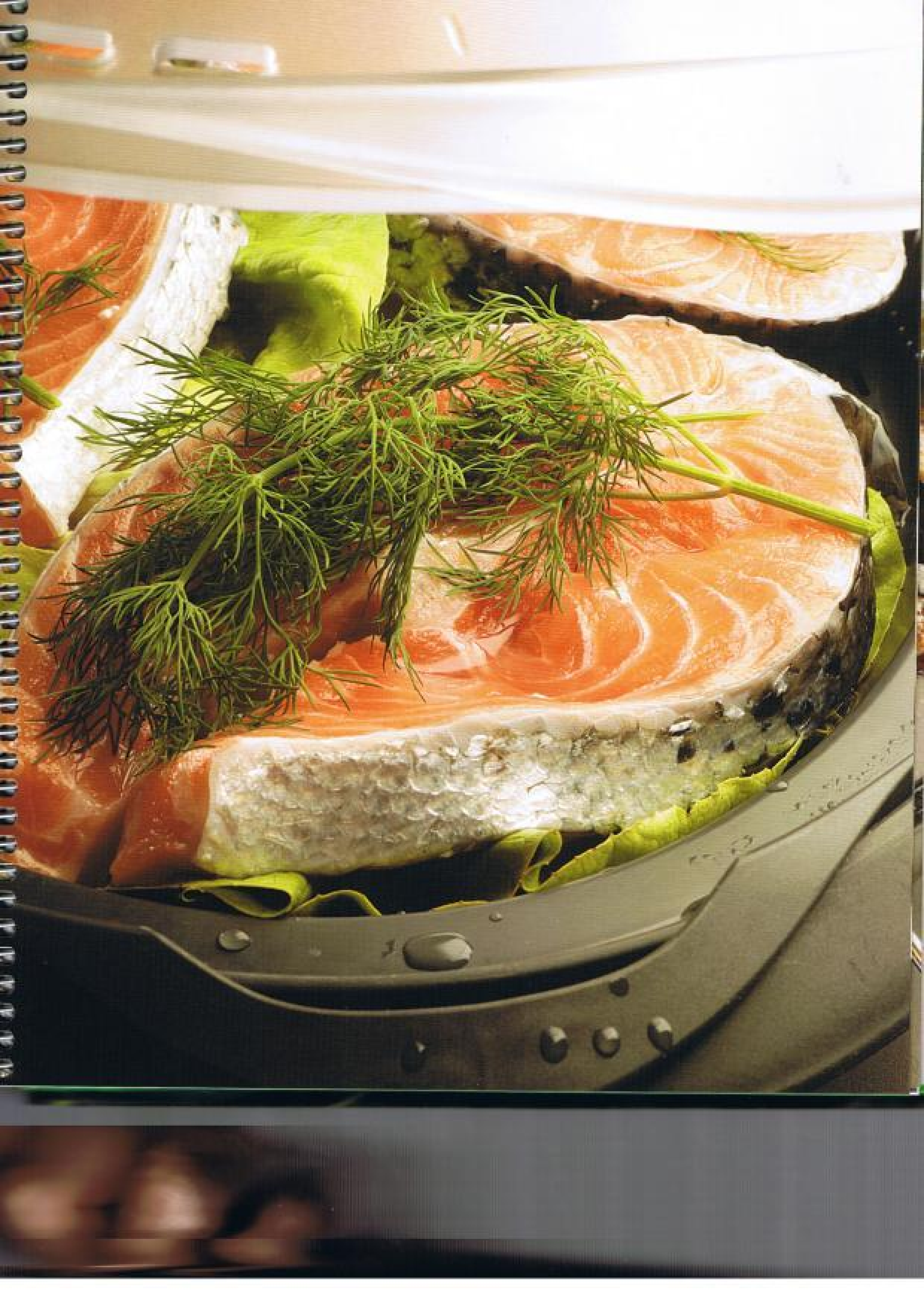
3 Coloque el recipiente Varoma en su posición y programe **25 minutos, temperatura Varoma, velocidad 2**.

4 Ponga las patatas y la verdura en una fuente. Sazónelo a gusto. Coloque el pescado en otra fuente y sirva.

Comentario nutricional: Esta receta supone una forma sencilla de preparar una comida completa integrada por verduras y pescado.
El salmón es un pescado azul con un alto contenido de ácidos grasos omega-3, muy beneficiosos para la salud cardiovascular, y proteínas de alto valor biológico. Las verduras aportan minerales y vitaminas dando como resultado un verdadero coctel de vitaminas y minerales en concentraciones elevadas.

Información nutricional (por ración)
Energía 307 kcal **Proteína** 15,5 g **Hidratos de Carbono** 14,5 g Azúcares 4 g Fibra 3,3 g **Grasa** 20,1 g
A.g.saturados 3,2 g A.g.monoinsaturados 11,1 g A.g.poliinsaturados 3,4 g Colesterol 28,5 mg Sodio 58,7 mg

Salmón al vapor con verduras, antes de la cocción >



Almejas con salsa de azafrán

Tiempo con Thermomix: 30 min, 13 s
Tiempo total: 40 min

(para 4 raciones)

500 g de almejas
60 g de chalota
1 diente de ajo
30 g de mantequilla
1 cucharadita de harina
300 g de caldo de pescado (ver receta pág. 36) o 300 g de agua con 1 cucharadita de sal
8 – 10 hebras de azafrán
1 cucharadita de sal
1000 g de agua

1 Ponga las almejas en un recipiente con agua y sal para que suelten la arena. Mientras tanto, prepare la salsa.

2 Ponga en el vaso la chalota y el ajo. Programe **3 segundos, velocidad 5**. Con la espátula, baje los restos de verduras de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

3 Añada la mantequilla y programe **8 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1**.

4 Abra el vaso y agregue la harina alrededor de las cuchillas. Rehogue programando **2 minutos, 100°, velocidad 2**.

5 Incorpore el caldo, el azafrán y la sal. Programe **6 minutos, 100°, velocidad 2**.

6 Espere unos minutos a que baje un poco la temperatura y programe **10 segundos, velocidad progresiva 5-10**. Retire la salsa del vaso y reserve.

7 Aclare las almejas con abundante agua templada y colóquelas en el cestillo.

8 Sin lavar el vaso, vierta el agua y programe **10 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1**.

9 Introduzca el cestillo con las almejas dentro del vaso y programe **4 minutos, 100°, velocidad 4**.

10 Coloque las almejas en una fuente honda, riegue con la salsa reservada y sirva caliente.

Comentario nutricional: Las almejas, como la mayoría de los mariscos, son alimentos de bajo contenido calórico. Se consideran buena fuente de proteínas de alto valor biológico y poseen poca grasa. En este caso se preparan en salsa azafrán, que aumenta el contenido graso del plato. Además, son fuente de potasio, hierro y selenio.

Información nutricional (por ración)
Energía 139 kcal **Proteína** 8,4 g **Hidratos de Carbono** 3,1 g Azúcares 2,1 g Fibra 0,5 g **Grasa** 10,2 g A.g.saturados 5,2 g A.g.monoinsaturados 3,6 g A.g.poliinsaturados 0,5 g Colesterol 38,5 mg Sodio 147 mg

Almejas en el cestillo >



Desde el punto de vista nutricional, la abundancia de proteínas de elevado valor biológico, así como su riqueza en hierro de alta biodisponibilidad, otros minerales (potasio, sodio, cinc y fósforo) y vitaminas (las del complejo B [B_1, B_2, B_3, B_6 y B_{12}]), hacen de las carnes un alimento óptimo que debe ser incluido en la alimentación humana de forma racional. Sin embargo, las carnes rojas aportan una cantidad sustancial de grasa total y saturada por lo que se recomienda elegir preferentemente cortes magros de carne y eliminar la grasa visible antes de cocinar. Por el contrario, la volatería en general (excepto el pato y el ganso), y el pollo y el pavo en particular (una vez retirada la piel), contienen menores proporciones de grasa saturada y colesterol que las carnes rojas; lo mismo sucede con el conejo.

No obstante, hay que tener claro que el color no afecta ni al valor nutritivo ni a la digestibilidad. El color de la carne proviene de una proteína que contiene hierro (mioglobina).

Es conveniente el consumo de 3 a 4 raciones semanales de carne, priorizando las piezas magras.

En nuestro medio, es muy común el consumo de jamón, por lo que puede permitirse su consumo dos o tres veces por semana procurando, como siempre, eliminar la grasa visible. Las visceras (hígado, riñones, sesos, etc.) son muy ricas en colesterol y, por tanto, debe evitarse su consumo. El hígado es una fuente importante de hierro y vitaminas, pudiendo tomarse una porción de 100 g una vez al mes.

> Carnes

Tiempo con Thermomix: 37 min
Tiempo total: 40 min

Pollo a las hierbas

(para 6 raciones)

50 g de aceite de oliva virgen extra
6 contramuslos de pollo sin piel
1 cucharadita de sal
1 ramita de tomillo
1 ramita de romero
1 cucharadita de orégano
1 hoja de hoja de laurel
1 cucharada de harina
50 g de coñac
1 cucharadita de cúrcuma
El zumo de un limón
250 g de agua

1 Vierta el aceite en el vaso y programe **5 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1**.

2 Coloque **la mariposa en las cuchillas**. Añada al vaso el pollo, la sal, el tomillo, el romero, el orégano, el laurel y la harina. Programe **10 minutos, temperatura Varoma, giro a la izquiereda, velocidad cuchara**.

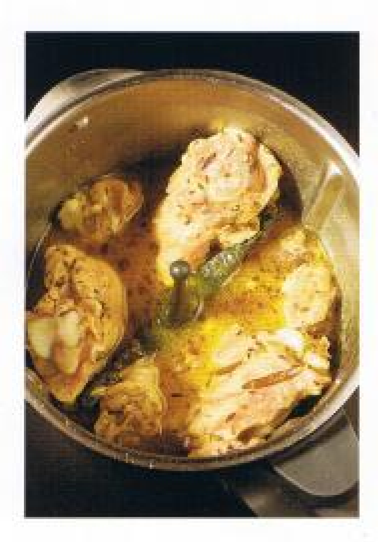
3 Añada el coñac y programe **2 minutos, temperatura Varoma, giro a la izquierda, velocidad cuchara**.

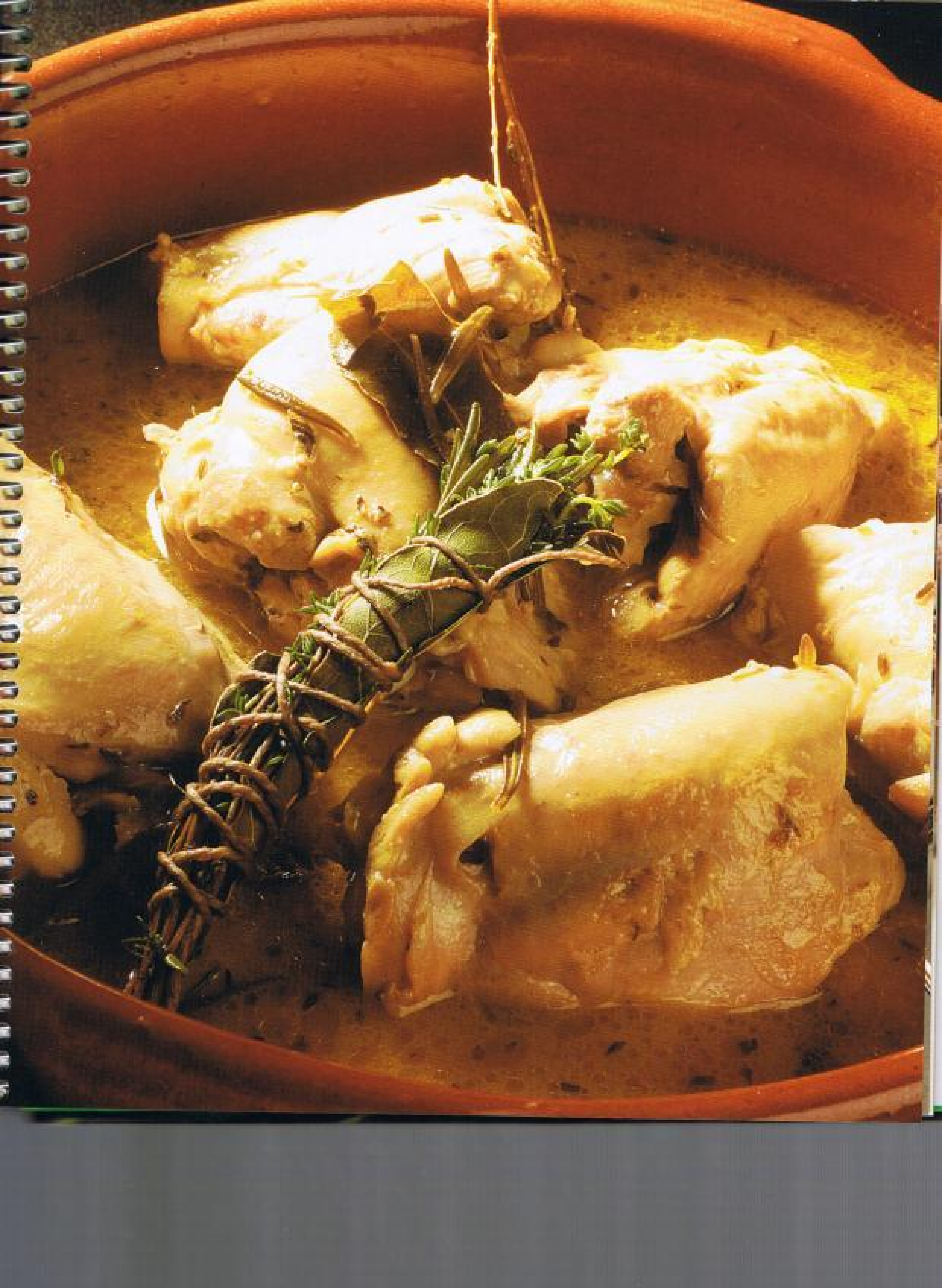
4 Incorpore la cúrcuma, el zumo de limón y el agua. Programe **20 minutos, temperatura Varoma, giro a la izquierda, velocidad 1**.

5 Vierta el pollo en una fuente y sirva caliente.

Comentario nutricional: El pollo es, como el resto de las carnes, fuente de proteínas de alta calidad. También es fuente de niacina. En relación a la grasa, su contenido en grasa total y saturada es menor que el de otras carnes como el cordero, el cerdo y la ternera, por lo que su aporte calórico es menor. A pesar de ello, se recomienda no comer la piel y retirar la grasa visible.

Información nutricional (por ración)
Energía 206 kcal **Proteína** 11,9 g **Hidratos de Carbono** 1,5 g Azúcares 0,1 g Fibra 0,2 g **Grasa** 14,8 g
A.g.saturados 3,3 g A.g.monoinsaturados 7,9 g A.g.poliinsaturados 2,2 g Colesterol 49 mg Sodio 54,5 mg





Perdices confitadas

Tiempo con Thermomix: 2 h
Tiempo total: 27 h

(para 4 raciones)

2 perdices
½ cucharadita de sal
1 ramillete de hierbas aromáticas (laurel, tomillo, romero, estragón, etc.)
250 g de oporto
1 cucharadita de pimienta negra en grano
50 g de aceite de oliva virgen extra
2 000 g de agua

1 Ate las perdices con cordel para que no pierdan la forma. Espolvoréelas con sal e introdúzcalas en una bolsa de asar, junto con el ramillete de hierbas aromáticas, el oporto, la pimienta y el aceite. Deje marinar 24 horas en el frigorífico.

2 Coloque la bolsa de asar en el recipiente Varoma. Ponga el agua en el vaso, ciérrelo y sitúe el recipiente Varoma en su posición. Programe **60 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1**.

3 Cuando termine el tiempo programado, abra la tapa hacia el lado opuesto a usted y déle la vuelta a la bolsa con las perdices. Vuelva a programar **60 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1**.

4 **Precaliente el horno a 250º**.

5 Retire las perdices de la bolsa y, con todo su jugo, colóquelas en una fuente refractaria. Introduzca la fuente en el horno hasta que se doren (10 minutos por cada lado aproximadamente).

Comentario nutricional: Esta receta destaca por su elevado contenido de proteínas de alto valor biológico, su sobresaliente cantidad de hierro y su moderado aporte de grasa. Prácticamente toda la grasa de la perdiz se encuentra en la piel y debajo de ésta, por lo que es muy sencillo retirarla, haciendo que la pieza resulte menos grasa, menos calórica y más fácil de digerir.

Información nutricional (por ración)
Energía 313 kcal **Proteína** 19,8 g **Hidratos de Carbono** 8,6 g Azúcares 8,6 g Fibra 0,3 g **Grasa** 14,6 g
A.g.saturados 2,5 g A.g.monoinsaturados 9,7 g A.g.poliinsaturados 1,5 g Colesterol 66,5 mg Sodio 44,2 mg



Perdices confitadas >



Tiempo con Thermomix: 27 min, 19 s
Tiempo total: 30 min

(para 6 raciones)

Guarnición de arroz al *curry*
180 g de arroz
30 g de pasas
1 diente de ajo
300 g de agua
½ cucharadita de sal
30 g de aceite de oliva virgen extra
1 cucharada de *curry*

Pavo al *curry*
200 g de cebolla en cuartos
2 dientes de ajo
50 g de aceite de oliva virgen extra
600 g de muslos de pavo deshuesado en trozos
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de *curry*
30 g de coñac o brandy
2 manzanas verdes peladas y en trozos

Pavo al curry *con arroz*

Guarnición de arroz al *curry*

1 Cubra la bandeja del recipiente Varoma con un trozo de papel de hornear mojado y escurrido (de aproximadamente 30 x 40 cm). Vierta encima el arroz y las pasas. Reserve.

2 Programe **velocidad 8, sin programar tiempo** y añada el ajo por el bocal.

3 Pare la máquina, vierta en el vaso el agua, la sal, el aceite y el curry. Mezcle programando **15 segundos, velocidad 6**.

4 Vierta este líquido sobre el arroz y las pasas. Tape el recipiente Varoma y reserve.

Pavo al *curry*

5 Sin lavar el vaso, ponga la cebolla y los ajos. Programe **4 segundos, velocidad 4**. Con la espátula, baje los restos de verduras de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

6 Añada el aceite y el pavo. Rehogue programando **7 minutos, temperatura Varoma, giro a la izquierda, velocidad cuchara**.

7 Incorpore la sal, el *curry*, el coñac y las manzanas. Cierre el vaso y sitúe el recipiente Varoma en su posición. Programe **20 minutos, temperatura Varoma, giro a la izquierda, velocidad cuchara**.

8 Sirva el pavo acompañado con la guarnición de arroz.

Comentario nutricional: La carne de pavo es junto a otras como la de pollo o conejo, una de las de menor contenido graso, por lo que en principio, es adecuada para personas que presenten exceso de peso, exceso de colesterol, triglicéridos o problemas digestivos. Además, presenta un importante contenido en proteínas de alto valor biológico. En esta receta se complementa con arroz, que incrementa el contenido en hidratos de carbono. Resulta un plato adecuado para comer como plato único acompañado de una guarnición de ensalada.

Información nutricional (por ración)
Energía 390 kcal **Proteína** 26,8 g **Hidratos de Carbono** 33,5 g Azúcares 8,5 g Fibra 2 g **Grasa** 14,8 g
A.g.saturados 2,4 g A.g.monoinsaturados 10,1 g A.g.poliinsaturados 1,5 g Colesterol 45 mg Sodio 49,9 mg

Pavo al curry con arroz >



Tiempo con Thermomix: 45 min, 3 s
Tiempo total: 50 min

(para 6 raciones)

200 g de cebolla en cuartos
1 diente de ajo
100 g de jamón ibérico en trozos
50 g de tocino fresco en trozos
70 g de aceite de oliva virgen extra
1 conejo en trozos
1 cucharadita de sal
1 pellizco de pimienta molida
50 g de brandy
100 g de vino blanco
2 tomates pelados sin pepitas y cortados en cuartos
10 granos de pimienta negra
1 ramita de tomillo fresco o ¼ cucharadita de tomillo seco
300 g de champiñones cortados en cuartos

Conejo a la cazadora

1 Ponga en el vaso la cebolla y el ajo. Programe **3 segundos, velocidad 4**. Con la espátula, baje los restos de verduras de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

2 Incorpore el jamón, el tocino y el aceite. Programe **10 minutos, 100°, velocidad cuchara**.

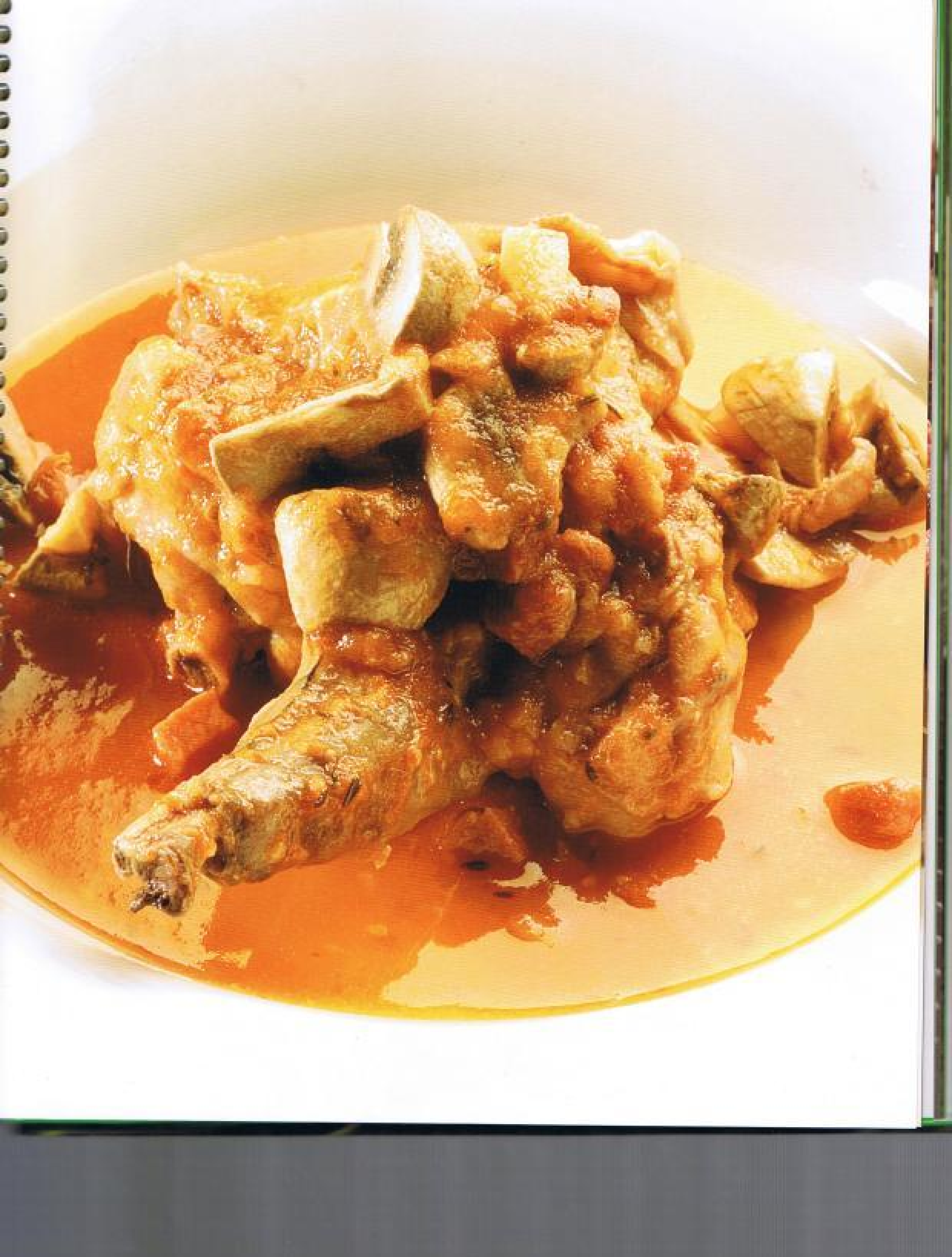
3 Añada el conejo salpimentado y programe **5 minutos, temperatura Varoma, giro a la izquierda, velocidad cuchara**.

4 Vierta por el bocal el brandy, el vino, los tomates, los granos de pimienta y el tomillo. Programe **20 minutos, 100°, giro a la izquierda, velocidad cuchara**.

5 Agregue los champiñones y programe **10 minutos, temperatura Varoma, giro a la izquierda, velocidad cuchara**. Vierta en una fuente y sirva inmediatamente.

Comentario nutricional: El conejo es una carne poco grasa, por lo que está recomendado en caso de trastornos cardiovasculares. Además, su contenido en ácido úrico es menor que el de las carnes rojas, lo que le convierte en una carne apta para personas con hiperuricemia o gota. Este plato resulta una buena fuente de numerosos minerales y vitaminas y resulta adecuado como segundo plato tras un plato de verdura, o como plato único acompañado de una guarnición de arroz o patatas.

Información nutricional (por ración)
Energía 437 kcal **Proteína** 27 g **Hidratos de Carbono** 5,3 g Azúcares 5 g Fibra 3,1 g **Grasa** 30,3 g
A.g.saturados 8,2 g A.g.monoinsaturados 15,4 g A.g.poliinsaturados 4,8 g Colesterol 116 mg Sodio 316 mg



Tiempo con Thermomix: 12 min
Tiempo total: 12 min

(para 6 raciones)

500 g de agua
6 filetes de solomillo de ternera de carne roja de 1 cm de grosor
50 g de aceite de oliva virgen extra
1 cucharadita de sal maldon

Solomillo de ternera al vapor

1 Ponga el agua en el vaso y programe **8 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1**.

2 Coloque los filetes de solomillo en la bandeja del recipiente Varoma, apilándolos de dos en dos.

3 Sitúe el recipiente Varoma en su posición y programe **4 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1**.

4 Precaliente los platos y sirva los filetes de solomillo con el lado que estaba en contacto con el otro filete hacia arriba, para que se vea la parte poco hecha. Rocíe cada filete con un hilo de aceite y espolvoree con un poco de sal maldon. Sirva inmediatamente.

Sugerencia: Puede servir este plato acompañado con verdura al vapor (judías verdes, tomate *cherry*, patata, etc.)

Nota: Lo importante para el punto de la carne es el grosor de los filetes. El peso puede variar según sean más o menos anchos. El grosor adecuado es de un centímetro. Si le gusta la carne más hecha, programe **2 minutos** más a la misma temperatura y velocidad.

Comentario nutricional: El solomillo es una de las partes del animal con más proteínas y menos grasa. En este caso, se cocina al vapor, método que contribuye a mantener todo el sabor, además de permitir cocinar sin adición de grasas, con las consiguientes ventajas para la salud cardiovascular. También permite que se preserven mejor los micronutrientes, es decir las vitaminas y minerales. Resulta adecuado como segundo plato después de un primero a base de arroz, pasta o verduras.

Información nutricional (por ración)
Energía 277 kcal **Proteína** 32,3 g **Hidratos de Carbono** 0 g Azúcares 0 g Fibra 0 g **Grasa** 16,5 g
A.g.saturados 3,5 g A.g.monoinsaturados 10,6 g A.g.polinsaturados 1,5 g Colesterol 107 mg Sodio 88 mg



TIEMPO CON THERMOMIX: 30 MIN, 4 S
TIEMPO TOTAL: 35 MIN

(para 6 raciones)

6 huevos
1 cebolla en cuartos
2 dientes de ajo
50 g de aceite de oliva virgen extra
1 cucharada de concentrado de tomate
500 g de ternera en dados de 3 x 3 cm (aprox.)
500 g de menestra de verduras frescas (judías verdes, guisantes, zanahorias, alcachofas, etc)
1 cucharadita de sal
250 g de agua
Sal
Pimienta

Ternera a la jardinera con huevos poché

1 Corte 1 cuadrado de *film* transparente, pincélelo con aceite y colóquelo dentro del cubilete. Casque un huevo en el cubilete y cierre el *film* transparente con una tirita de *film* o con una banda elástica, formando un saquito. Repita la operación con los 5 huevos restantes y colóquelos en el recipiente Varoma. Reserve.

2 Ponga en el vaso la cebolla y el ajo. Programe **4 segundos, velocidad 4**. Con la espátula, baje los restos de verduras de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

3 Añada el aceite, el concentrado de tomate y la ternera. Programe **10 minutos, temperatura Varoma, giro a la izquierda, velocidad cuchara**.

4 Incorpore la verdura, la sal y el agua. Programe **20 minutos, temperatura Varoma, giro a la izquierda, velocidad cuchara**.

5 Cuando hayan pasado 10 minutos, retire el cubilete y sitúe el recipiente Varoma en su posición.

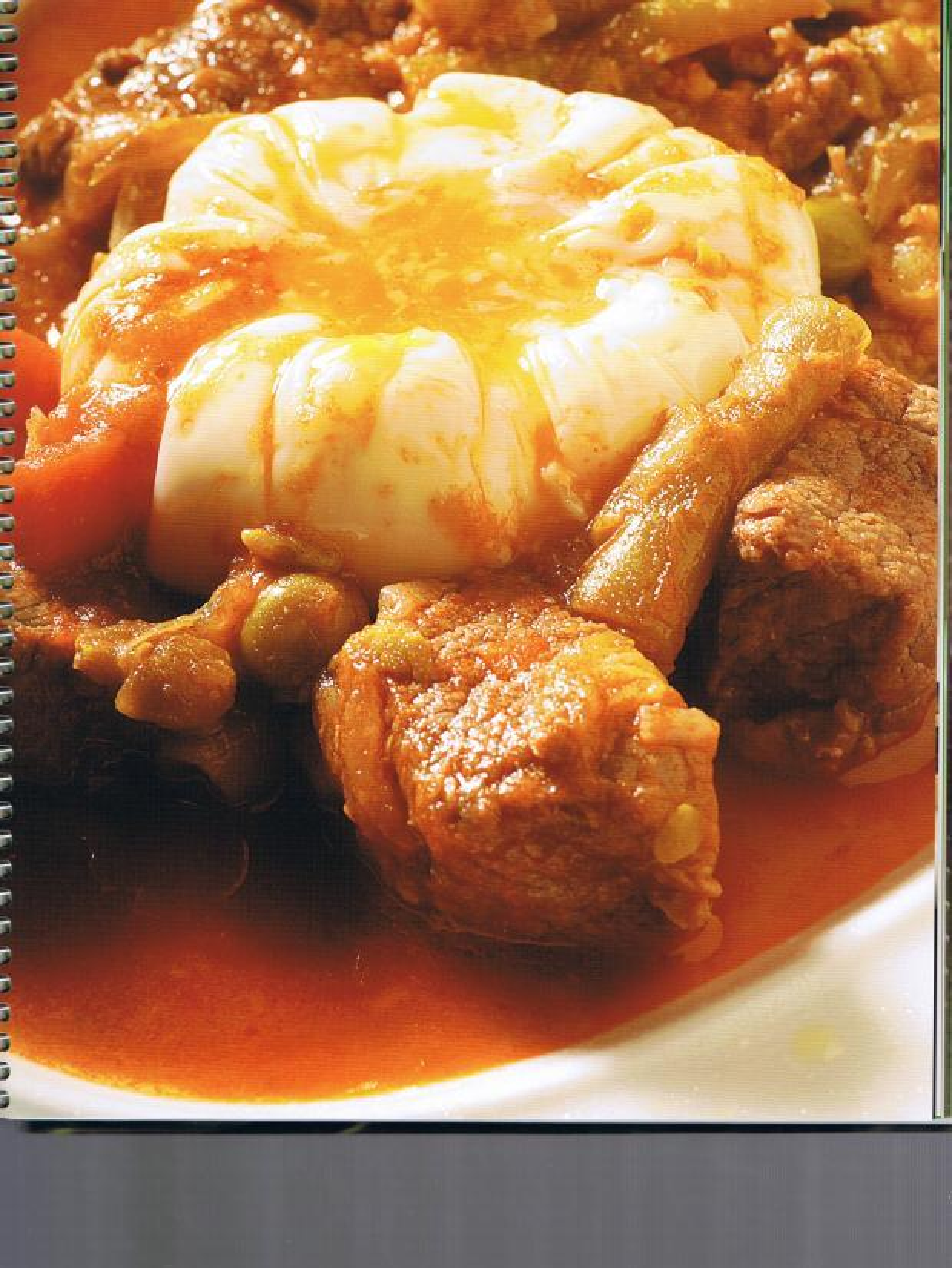
6 Cuando acabe el tiempo programado, retire el recipiente Varoma, abra la tapa hacia el lado opuesto a usted y quite el *film* transparente de los huevos. Sirva la carne y coloque en cada plato un huevo *poché* espolvoreado con sal y pimienta.



Comentario nutricional: Este plato es muy completo desde el punto de vista nutricional. La carne aporta proteínas de alto valor biológico, vitaminas como la B_{12} y minerales como el hierro. Los huevos, por su parte, son fuente de proteínas y grasa, y las verduras ayudan sobre todo a incrementar notablemente el contenido en vitaminas y minerales.

Información nutricional (por ración)
Energía 314 kcal **Proteína** 26,5 g **Hidratos de Carbono** 6,2 g Azúcares 5 g Fibra 4,1 g **Grasa** 19,5 g
A.g.saturados 4,7 g A.g.monoinsaturados 10,6 g A.g.polinsaturados 1,9 g Colesterol 263 mg Sodio 145 mg

Ternera a la jardinera con huevos poché >



Carrilladas de cerdo con tomate y guarnición de arroz blanco

Tiempo con Thermomix: 1 h, 53 s
Tiempo total: 1 h, 10 min

(para 6 raciones)

1 diente de ajo
2 ramitas de perejil (sólo las hojas)
1 cucharadita de sal
300 g de agua
30 g de aceite de oliva virgen extra

180 g de arroz
6 moldes individuales de aluminio, tipo flaneras

800 g tomate natural o en conserva (tomate entero pelado y escurrido)
150 g de cebolla en trozos
2 dientes de ajo
100 g de pimiento verde
50 g de aceite de oliva virgen extra
1 000 g de carrilladas de cerdo en trozos
2 cucharaditas de sal
1 pellizco de pimienta
1 cucharadita de azúcar
1 hoja de laurel
1 cayena

1 Ponga el ajo, el perejil y la sal en el vaso. Programe **5 segundos, velocidad 5**.

2 Añada el agua y el aceite y mezcle programando **15 segundos, velocidad 6**. Retire este caldo a una jarra.

3 Ponga 30 g de arroz y 50 g de caldo en cada molde de aluminio, mézclelo con una cuchara. Distribuya los moldes, sin cubrir, entre el recipiente y la bandeja Varoma. Tape el recipiente Varoma y reserve.

4 Ponga el tomate en el vaso y tritúrelo programando **30 segundos, velocidad 5**. Retire del vaso y reserve.

5 Sin lavar el vaso, ponga la cebolla, los ajos y el pimiento. Programe **3 segundos, velocidad 4**. Con la espátula, baje los restos de verduras de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

6 Incorpore el aceite y la carne y programe **15 minutos, temperatura Varoma, giro a la izquierda, velocidad 1**.

7 Añada el tomate, la sal, la pimienta, el azúcar, el laurel y la cayena. Programe **30 minutos, temperatura Varoma, giro a la izquierda, velocidad cuchara**.

8 Sitúe el recipiente Varoma en su posición y vuelva a programar **15 minutos, temperatura Varoma, giro a la izquierda, velocidad cuchara**. Compruebe que la carne esté tierna. De no ser así, programe unos minutos más a la misma temperatura y velocidad.

9 Desmolde el arroz sobre un plato y sirva con la carne.



Comentario nutricional: Este plato es una fuente importante de proteínas de alto valor biológico y grasa, procedentes principalmente de la carne, y de hidratos de carbono aportados fundamentalmente por el arroz. Si se acompaña de un primer plato a base de ensalada, resultará un menú muy completo tanto en macronutrientes como en vitaminas y minerales.

Información nutricional (por ración)
Energía 528 kcal **Proteína** 40,7 g **Hidratos de Carbono** 30,4 g Azúcares 5,7 g Fibra 2 g **Grasa** 26,7 g
A.g.saturados 6,9 g A.g.monoinsaturados 15 g A.g.poliinsaturados 2,7 g Colesterol 107 mg Sodio 135 mg





Cuscús de cordero

TIEMPO CON THERMOMIX: 57 MIN, 55 S
TIEMPO TOTAL: 1 H

(para 6 raciones)

Salsa *harissa*

- 1 cucharadita de semillas de comino
- 1 cucharadita de semillas de cilantro (coriandro)
- 1 cucharada de pulpa de pimiento choricero
- 1 – 2 cayenas
- 1 diente de ajo
- 1 ramita de cilantro fresco (sólo las hojas)
- 1 cucharadita de sal
- 50 g de aceite de oliva virgen extra

Vaso

- 50 g de aceite de oliva virgen extra
- 650 g de pierna de cordero deshuesada y en trozos
- 130 g de cebolla en trozos
- 2 – 3 zanahorias en rodajas de 3 cm
- 150 g de patatas en trozos de 3 cm
- 110 g de tomate natural en trozos
- 1 cucharadita de sal
- 600 g de agua

Recipiente Varoma

- 300 g de cuscús precocido
- 1 cucharadita de sal
- 30 g de aceite de oliva virgen extra
- 300 g de agua
- 400 g de garbanzos cocidos
- 600 g de calabacín, sin pelar, en rodajas de 3 cm

Salsa *harissa*

1 Tueste en una sartén las semillas de comino y de cilantro. Vuélquelas en el vaso y añada la pulpa de pimiento choricero, la cayena, el ajo, el cilantro y la sal. Programe **30 segundos, velocidad progresiva 5-10**. Con la espátula, baje los restos de verduras de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

2 Incorpore el aceite y mezcle programando **25 segundos, velocidad 4**. Retire del vaso y reserve. En esta receta se utilizarán 20 gramos de esta salsa. Puede conservar el resto en un bote hermético en el frigorífico.

Vaso

3 Sin lavar el vaso, ponga el aceite y programe **7 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1**.

4 Añada el cordero y la cebolla. Programe **20 minutos, temperatura Varoma, giro a la izquierda, velocidad cuchara**.

5 Incorpore la zanahoria, la patata, el tomate, 20 g de salsa *harissa*, la sal y el agua. Programe **20 minutos, temperatura Varoma, giro a la izquierda, velocidad cuchara**.

Recipiente Varoma

6 Prepare los ingredientes para el recipiente Varoma. Ponga el cuscús en un bol con la sal y el aceite. Remueva bien con la espátula y cubra con 300 g de agua fría. Deje hidratar el cuscús durante 5 minutos.

7 Lave los garbanzos en abundante agua fría y escúrralos. Coloque el calabacín y los garbanzos en el recipiente Varoma. Coloque el cuscús hidratado en la bandeja Varoma

8 Cuando acabe el tiempo programado, retire el cubilete, sitúe el recipiente Varoma en su posición y programe **10 minutos, temperatura Varoma, giro a la izquierda, velocidad cuchara**.

9 En una fuente honda, coloque el cuscús en forma de corona, ponga en el centro los garbanzos y el calabacín y vierta por encima el contenido del vaso. Sirva caliente.

Comentario nutricional: El cordero presenta un porcentaje de grasa, principalmente saturada, elevado. Sin embargo, en los ejemplares jóvenes, a diferencia de lo que ocurre en el ovino mayor, se puede retirar fácilmente. También influye la parte que se consuma, siendo la pierna una de las partes con menos grasa. Es fuente importante de proteínas de alta calidad, así como de vitaminas (especialmente B_2 y B_{12}), y minerales (especialmente hierro hemo, potasio, fósforo y zinc). En esta receta se combina con cuscús, garbanzos y verduras por lo que resulta un plato muy completo y energético que deberá consumirse ocasionalmente como plato único en la comida.

Información nutricional (por ración)
Energía 439 kcal **Proteína** 21,9 g **Hidratos de Carbono** 22,6 g Azúcares 4,2 g Fibra 5,1 g **Grasa** 27,8 g A.g.saturados 6,7 g A.g.monoinsaturados 16 g A.g.polinsaturados 2,8 g Colesterol 63,4 mg Sodio 167 mg

Cuscús de cordero >



TIEMPO CON THERMOMIX: 50 MIN, 5 S
TIEMPO TOTAL: 1 H

(para 6 raciones)

200 g de cebolla en cuartos
70 g de zanahoria en trozos
2 dientes de ajo
50 g de aceite de oliva virgen extra
600 g de carne de ciervo en trozos pequeños
70 g de vino tinto
Tomillo
Orégano
1 hoja de laurel
10 g de vinagre de Jerez
15 g de cacao
400 g de agua
Sal

Estofado de ciervo

1 Ponga en el vaso la cebolla, la zanahoria y el ajo. Trocee programando **5 segundos, velocidad 4**. Con la espátula, baje los restos de verduras de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

2 Vierta el aceite, la carne y el vino. Programe **30 minutos, temperatura Varoma, giro a la izquierda, velocidad cuchara**.

3 Incorpore el tomillo, el orégano, el laurel, el vinagre, el cacao, el agua y la sal. Programe **20 minutos, temperatura Varoma, giro a la izquierda, velocidad cuchara**.

Sugerencia: Puede acompañar el estofado con un puré de manzana.

Comentario nutricional: Este plato aporta una cantidad de calorías moderada. Desde el punto de vista nutricional, la carne de ciervo tiene poca grasa y mucho hierro. En esta receta se combina con verduras, que enriquecen el plato en antioxidantes, vitaminas (betacarotenos o provitamina A, vitaminas A, D y K y vitaminas del grupo B) y minerales (magnesio, potasio, fósforo y zinc). Resulta adecuado como plato único acompañado de una guarnición de arroz y una ensalada.

Información nutricional (por ración)
Energía 433 kcal **Proteína** 39,8 g **Hidratos de Carbono** 6,4 g Azúcares 4,1 g Fibra 2,6 g **Grasa** 25,7 g A.g.saturados 8 g A.g.monoinsaturados 11,7 g A.g.poliinsaturados 1,8 g Colesterol 140 mg Sodio 146 mg



La fama del huevo como alimento se explica, entre otros motivos, por sus características nutritivas. Se le considera alimento de referencia por aportar proteínas de alta calidad ya que posee todos los aminoácidos esenciales para el hombre. Además, aporta altas cantidades de vitaminas (sobre todo vitamina B_{12}, ácido pantoténico, biotina, vitaminas A, D, B_2 y niacina) y minerales (especialmente selenio, fósforo, yodo y zinc) así como una cantidad relativamente baja de calorías. La grasa supone el 10,8% de la parte comestible e incluye una elevada proporción de fosfolípidos, ácido linoléico, AGM así como una relación entre ácidos grasos polinsaturados y saturados muy favorable (AGP/AGS). La yema del huevo es una importante fuente de colesterol (contiene unos 200 mg) pero la clara no contiene colesterol, por lo que puede consumirse sin limitaciones.

Las características en la composición grasa del huevo y los conocimientos que se tienen actualmente sobre las causas de la enfermedad coronaria obligan a rectificar la mala fama que ha tenido hasta hace poco tiempo en su relación con el colesterol plasmático y la enfermedad coronaria.

Los huevos aportan además nutrientes esenciales en las etapas de crecimiento y en circunstancias fisiológicas especiales como el embarazo, la lactancia y la vejez.

Es importante saber que el color de la cáscara de los huevos (blanco o rubio) no condiciona su valor nutritivo.

El consumo de 3 ó 4 huevos por semana (incluyendo platos preparados con huevo como flanes y mayonesas) es una buena alternativa gastronómica a la carne y al pescado, alimentos con los que comparte cualidades nutritivas similares.

> Huevos

Tiempo con Thermomix: 13 min
Tiempo total: 15 min

(para 4 unidades)

500 g de agua
4 huevos
Sal

Huevos cocidos

1 Vierta el agua en el vaso, coloque los huevos en el cestillo e introdúzcalo dentro del vaso. Programe **el tiempo según la dureza que desee que tengan los huevos, temperatura Varoma, velocidad 1**.

Tiempos de cocción según dureza:

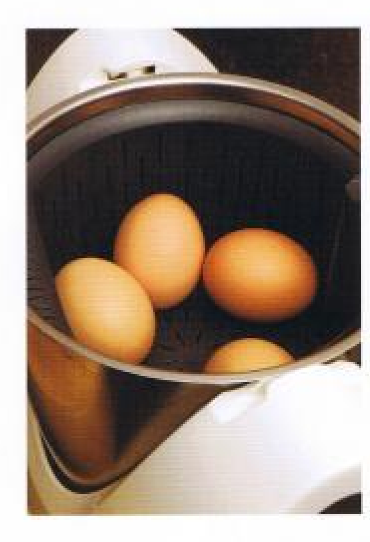
11 minutos para huevos muy cremosos (yema líquida y clara viscosa).
12 minutos para huevos cremosos (yema líquida y clara bastante firme).
13 minutos para huevos blandos (yema blanda).
14 minutos para huevos duros bastante firmes.
15 minutos para huevos duros muy firmes.

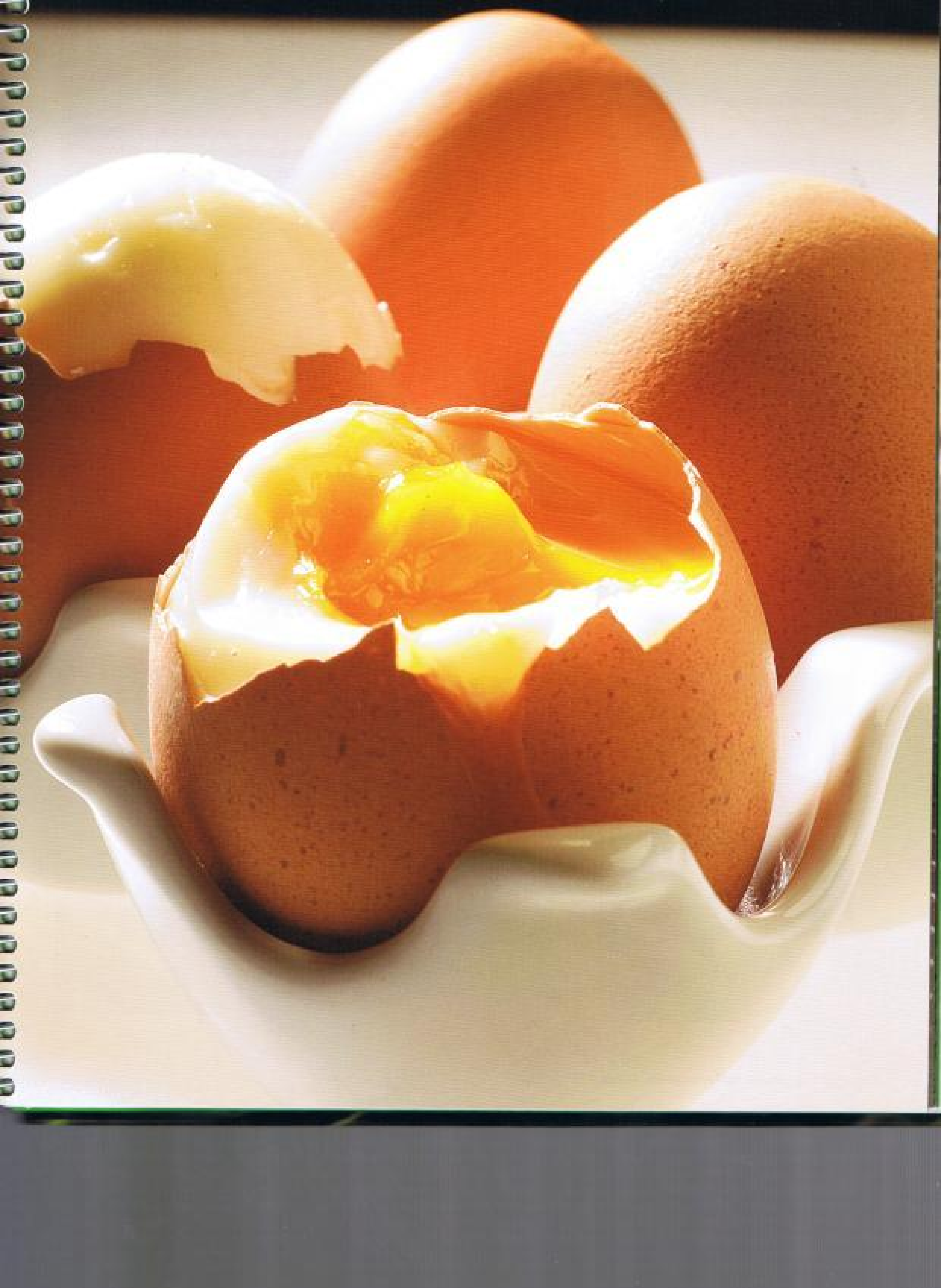
2 Retire el cestillo inmediatamente, utilizando la muesca de la espátula, y póngalo con los huevos debajo del chorro de agua fría.

Sugerencias: Puede poner hasta 8 huevos medianos (de unos 60 g) dentro del cestillo.

Comentario nutricional: El huevo es un alimento muy completo desde el punto de vista nutricional. La mala fama que ha tenido por su elevado contenido en colesterol no está justificada a la vista de los conocimientos actuales sobre la enfermedad coronaria. Las personas que tienen problemas de colesterol deben reducir las grasas saturadas, no el colesterol.

Información nutricional (por unidad)
Energía 84,6 kcal **Proteína** 6,6 g **Hidratos de Carbono** 0,35 g Azúcares 0,35 g Fibra 0 g **Grasa** 6,3 g
A.g.saturados 1,7 g A.g.monoinsaturados 2,6 g A.g.poliinsaturados 0,94 g Colesterol 214 mg Sodio 75,2 mg





TIEMPO CON THERMOMIX: 6 MIN
TIEMPO TOTAL: 6 MIN

(para 2 raciones)

200 g de setas frescas variadas, limpias y secas
1 pellizco de sal
1 pellizco de pimienta
30 g de aceite de oliva virgen extra
2 huevos
1 pellizco de sal
1 ramita de romero

Revuelto de setas

1 Salpimente las setas y póngalas en el vaso junto con el aceite. Programe **4 minutos, temperatura Varoma, giro a la izquierda, velocidad cuchara.** Vierta las setas en el cestillo colocado sobre un bol para escurrirlas.

2 Sin lavar el vaso, casque dentro los 2 huevos y bata programando **5 segundos, velocidad 4**. A continuación programe **2 minutos, temperatura Varoma, velocidad cuchara**.

3 Incorpore las setas escurridas y mezcle con ayuda de la espátula. Sirva inmediatamente. Decore con el romero.

Nota: Si quiere hacer mayor cantidad, repita la receta completa ya que no se obtiene un buen resultado con más de dos huevos.

Comentario nutricional: El huevo, fuente de proteínas de alto valor biológico y rico en algunas vitaminas aunque también en grasas y colesterol, es el elemento principal de todos los revueltos. En este caso, se acompaña de setas, de bajo aporte calórico. Las personas que tienen problemas de colesterol pueden comer huevos con moderación y sustituir uno de los huevos por una clara para reducir el contenido de colesterol a la mitad.

Información nutricional (por ración)
Energía 253 kcal **Proteína** 10,9 g **Hidratos de Carbono** 0,9 g Azúcares 0,9 g Fibra 1,9 g **Grasa** 22,5 g A.g.saturados 4,1 g A.g.monoinsaturados 13,6 g A.g.poliinsaturados 2,9 g Colesterol 214 mg Sodio 83,1 mg



Tiempo con Thermomix: 6 min
Tiempo total: 6 min

(para 2 raciones)

- 150 g de ajos tiernos cortados en trozos de 2-3 cm
- 1 pellizco de pimienta
- 1 pellizco de sal
- 30 g de aceite de oliva virgen extra
- 2 huevos

Revuelto de ajetes

1 Ponga en el vaso los ajetes, la pimienta, la sal y el aceite. Programe **4 minutos, temperatura Varoma, velocidad cuchara**.

2 Programe **2 minutos, temperatura Varoma, velocidad cuchara** y añada por el bocal los huevos sin batir. Vierta el revuelto en una fuente (las claras tienen que estar cuajadas y las yemas cremosas). Sirva inmediatamente.

Nota: Si quiere hacer mayor cantidad, repita la receta completa ya que no se obtiene un buen resultado con más de dos huevos.

Comentario nutricional: En esta receta, el huevo, fuente de proteínas de alto valor biológico y rico en grasas y colesterol, está acompañado de ajetes, beneficiosos para quienes padecen de hipertensión y personas con riesgo cardiovascular. Aunque el contenido en colesterol de los huevos es elevado, para reducir el colesterol, lo primero que conviene hacer es reducir el consumo de grasas saturadas como las que predominan en la carne de vacuno o los lácteos elaborados con leche entera y aumentar la ingesta de grasas insaturadas, como las del pescado o el aceite de oliva.

Información nutricional (por ración)
Energía 244 kcal **Proteína** 8,4 g **Hidratos de Carbono** 3,2 g Azúcares 3,1 g Fibra 2 g **Grasa** 21,6 g A.g.saturados 3,9 g A.g.monoinsaturados 13,5 g A.g.poliinsaturados 2,3 g Colesterol 214 mg Sodio 78,9 mg



Tiempo con Thermomix: 21 min, 9 s
Tiempo total: 30 min

(para 4 raciones)

5 alcachofas limpias, sin hojas duras
1 ramita de perejil o ½ limón
100 g de aceite de oliva virgen extra
1 pellizco de sal
6 huevos
1 pellizco de pimienta

Tortilla de alcachofas

1 Corte las alcachofas en láminas de 0,5 cm. Déjelas en un bol con agua y una ramita de perejil (para que no se oxiden).

2 Vierta el aceite en el vaso y programe **6 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1**.

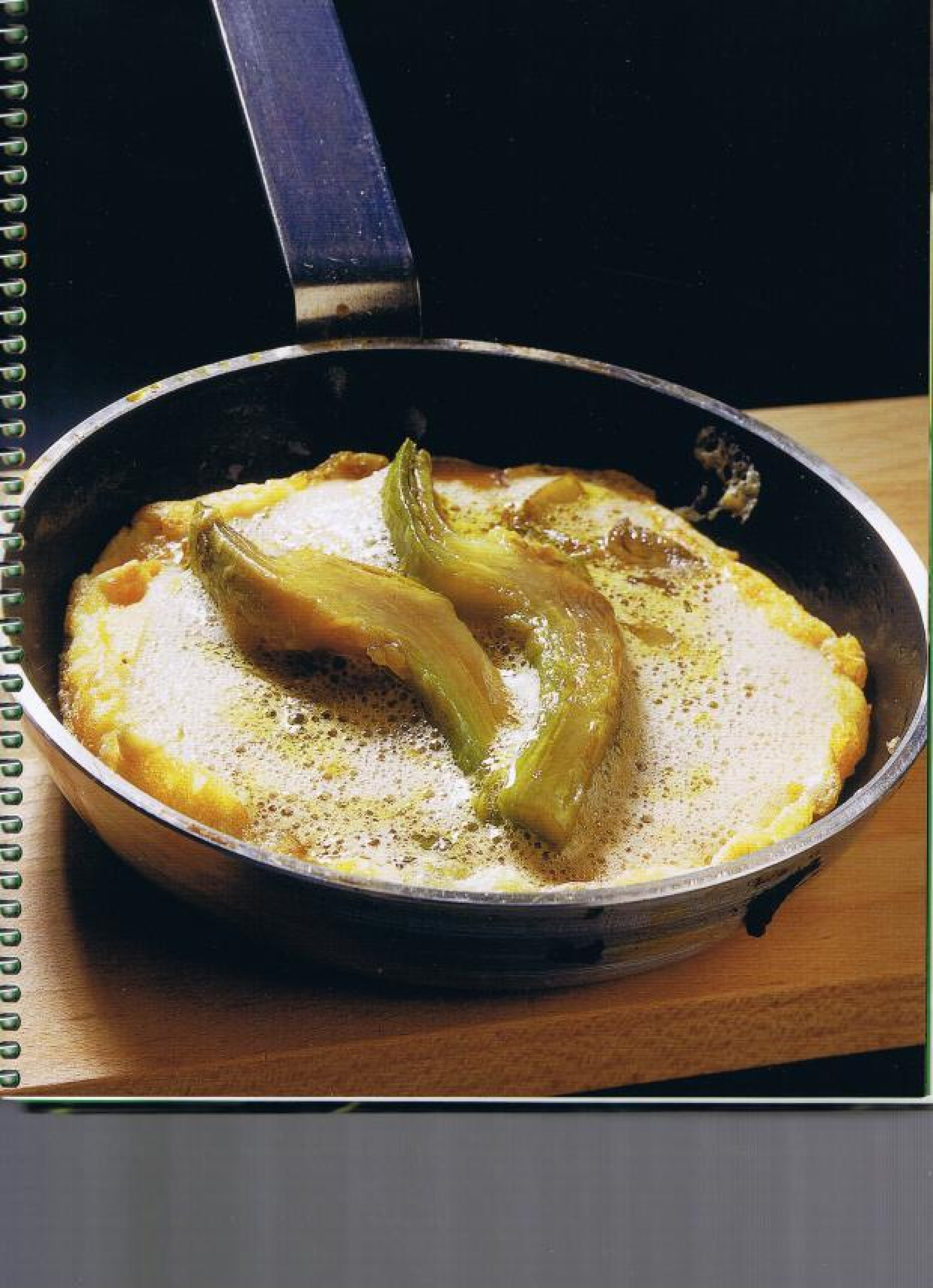
3 Añada la sal y las alcachofas escurridas (sin nada de agua). Programe **15 minutos, 100°, giro a la izquierda, velocidad cuchara**.

4 Vierta las alcachofas en el cestillo, colocado sobre un bol, para escurrir el aceite. Sin lavar el vaso, casque dentro los huevos y bata programando **5 segundos, velocidad 4**. Añada las alcachofas y programe **4 segundos, giro a la izquierda, velocidad 2**.

5 Cuaje la tortilla en una sartén con un chorrito de aceite de oliva y sirva.

Comentario nutricional: Las alcachofas enriquecen el plato en fibra e inulina, que es un azúcar asimilable sin necesidad de insulina. Esta receta, por tanto, resulta muy adecuada para las personas diabéticas. Además, las alcachofas aportan minerales y vitaminas. Pero lo más destacable de su composición son la cinarina y los esteroles, sustancias que se encuentran en pequeña cantidad pero que están dotadas de notables beneficios fisiológicos en relación a la regulación de los niveles de colesterol en el organismo.

Información nutricional (por ración)
Energía 377 kcal **Proteína** 11,3 g **Hidratos de Carbono** 2,2 g Azúcares 2,2 g Fibra 6,2 g **Grasa** 34,5 g
A.g.saturados 6,2 g A.g.monoinsaturados 22,1 g A.g.poliinsaturados 3,5 g Colesterol 321 mg Sodio 140 mg



TIEMPO CON THERMOMIX: 20 MIN, 4 S
TIEMPO TOTAL: 22 MIN

(para 6 raciones)

6 lonchas de jamón de York o beicon
6 huevos
200 g de cebolla cortada en trozos
1 diente de ajo
600 g de tomates cortados en cuartos
1 ramita de albahaca troceada a mano (sólo las hojas)
½ cucharadita de sal
1 pellizco de azúcar
1 pellizco de sal
1 pellizco de pimienta
70 g de aceite de oliva virgen extra

Huevos con jamón y tomates salteados

1 Cubra el fondo del recipiente y la bandeja Varoma con papel de hornear, mojado y escurrido, y coloque encima las lonchas de jamón. Ponga los huevos sobre el jamón. Sitúe la bandeja dentro del recipiente Varoma, tape y reserve. Puede levantar los bordes de las lonchas de jamón con rodajas de verduras (calabacín, patata, zanahoria, etc.) y utilizarlas una vez cocidas como guarnición del plato.

2 Ponga la cebolla y el ajo en el vaso. Trocee programando **4 segundos, velocidad 4**. Con la espátula, baje los restos de verduras de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

3 Incorpore los tomates, la albahaca, la sal, el azúcar y el aceite. Sitúe el recipiente Varoma en su posición y programe **20 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1**.

4 Sirva los tomates salteados con el jamón y los huevos.

Sugerencias: Si lo desea puede separar las claras de las yemas para que éstas queden menos cuajadas. Ponga una clara sobre cada loncha de jamón, programe el tiempo indicado y, cuando falten 5 minutos, ponga las yemas en el centro de cada clara y termine la cocción.

Comentario nutricional: El huevo es un alimento rico en proteínas de alto valor biológico (presentes en la clara), y en grasas saturadas, colesterol y vitaminas liposolubles (presentes en la yema), que se recomienda comer con moderación (3 o 4 huevos por semana). En esta receta se acompaña de jamón, tomate, cebolla y ajo que incrementan el contenido del plato en vitaminas, minerales y sustancias antioxidantes. Las personas con problemas de hipertensión pueden prescindir del jamón reduciendo así el contenido de sodio a 85 mg por ración.

Información nutricional (por ración)
Energía 308 kcal **Proteína** 15,6 g **Hidratos de Carbono** 9,7 g Azúcares 9,5 g Fibra 2 g **Grasa** 22,6 g A.g.saturados 4,9 g A.g.monoinsaturados 12,8 g A.g.poliinsaturados 2,7 g Colesterol 238 mg Sodio 471 mg



La principal característica de los frutos secos (almendras, avellanas, nueces, anacardos, pecanas, pistachos, castañas, etc) es su alto contenido energético y su importante aporte de ácidos grasos insaturados y fibra. Además, son una buena alternativa de proteínas de origen vegetal. El tipo de grasa de los frutos secos mencionados es mayoritariamente de tipo insaturado, es decir, que ayuda a controlar los niveles de triglicéridos y colesterol en sangre. Así por ejemplo, las nueces son ricas en ácido linolénico, que tiene un efecto muy beneficioso para el corazón. Los cacahuetes, por el contrario, son más ricos en grasa saturada por lo que debe limitarse su consumo. Las castañas destacan por su alto porcentaje de hidratos de carbono y bajo contenido en proteínas así como un bajo aporte de grasa (3%).

Los frutos secos son, además, una fuente extraordinaria de vitamina E, con efectos antioxidantes. El efecto fisiológico de la vitamina E radica en impedir la oxidación del colesterol LDL en la sangre, disminuyendo el riesgo de arteriosclerosis. Además, por su contenido relativamente elevado en fibra vegetal, no sólo ayudan a regular el tránsito intestinal, sino que también pueden reducir los trastornos intestinales y el riesgo de contraer diversas enfermedades, entre ellas el cáncer de colon.

La ingesta recomendada de frutos secos es de **3 a 7 raciones por semana** (una ración son 20-30 g de frutos secos, sin cáscara) para adultos sanos sin obesidad ni sobrepeso ya que su alto valor energético los desaconseja en personas con tendencia al sobrepeso. Asimismo, hay que evitar el consumo de frutos secos "procesados" y salados.

Las recetas incluidas en este apartado se deben considerar adecuadas para un consumo ocasional ya que, además de frutos secos, incorporan otros ingredientes que aumentan mucho el contenido calórico de las mismas, los azúcares simples y la grasa.

> Frutos secos

Tiempo con Thermomix: 1 min, 15 s
Tiempo total: 12 h

(para 24 unidades)

25 g de mantequilla a temperatura ambiente
80 g de azúcar
15 g de harina de repostería
90 g de almendras laminadas
2 claras de huevo

Tejas de almendras

1 Coloque **la mariposa en las cuchillas**. Incorpore la mantequilla en trozos pequeños y programe **1 minuto, 37°, velocidad 1**.

2 Añada el azúcar, la harina, las almendras y las claras. Programe **15 segundos, velocidad 2**. Retire a un recipiente, tape y reserve en el frigorífico durante 12 horas.

3 **Precaliente el horno a 180°**.

4 Forre con papel de horno dos bandejas grandes. Vierta media cucharada de masa en la bandeja y, con el reverso de la cuchara, extiéndala lo más fina posible (procure que las almendras queden bien repartidas). En cada bandeja puede colocar 6 tejas. Introduzca la bandeja en el horno a media altura y hornee de 7 a 8 minutos. Cuando empiecen a dorarse, saque la bandeja del horno y retire las tejas con una espátula (es una masa blanda y moldeable mientras está caliente). Déjelas enfriar sobre una bandeja plana o colóquelas, en caliente, sobre el rodillo de amasar presionando suavemente con un paño húmedo, para que tomen forma curvada.

Comentario nutricional: Las almendras presentan un elevado contenido en grasas, sobre todo insaturadas, gran cantidad de proteínas vegetales de buena calidad y, en menor medida, hidratos de carbono. Su valor calórico es bastante elevado por lo que postres elaborados como estas tejas, que además de almendras incorporan otros ingredientes como mantequilla y azúcar deberán consumirse ocasionalmente y con moderación.

Información nutricional (por unidad)
Energía 49,2 kcal **Proteína** 1,1 g **Hidratos de Carbono** 4 g Azúcares 3,5 g Fibra 0,53 g **Grasa** 3,1 g
A.g.saturados 0,81 g A.g.monoinsaturados 1,5 g A.g.polinsaturados 0,5 g Colesterol 3 mg Sodio 13,9 mg







Tejas de almendras >



Tiempo con Thermomix: 10 min, 40 s
Tiempo total: 15 min

(para 6 raciones)

100 g de nueces
75 g de azúcar
1 pellizco de canela en polvo
250 g de leche desnatada

Intxaur-saltsa *(crema de nueces)*

1 Ponga en el vaso las nueces, el azúcar y la canela. Programe **30 segundos, velocidad progresiva 5-10**. Con la espátula, baje los restos de nueces y azúcar de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

2 Incorpore la leche y programe **10 minutos, 100°, velocidad 2**.

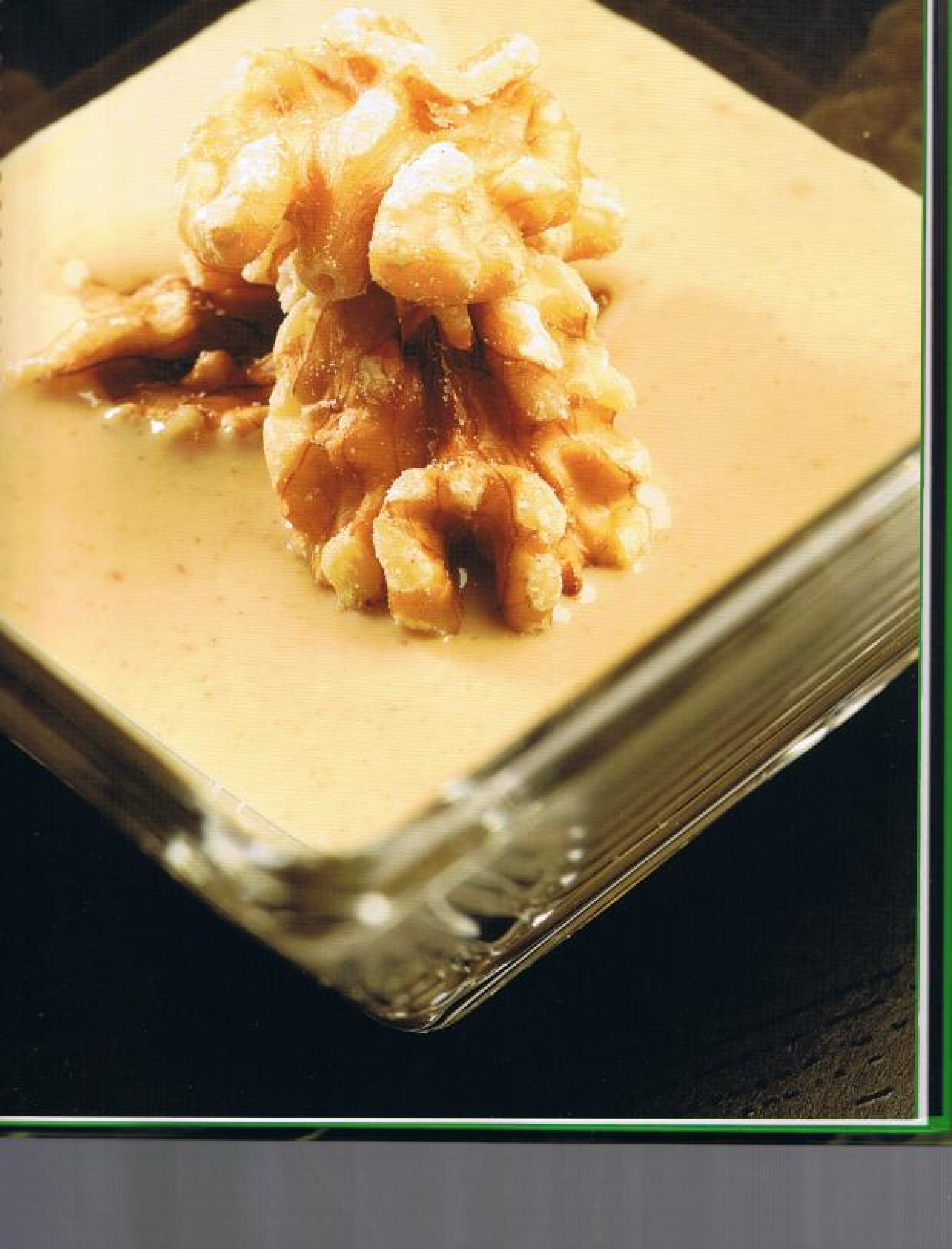
3 Espere unos minutos a que baje un poco la temperatura y programe **10 segundos, velocidad progresiva 5-10**, para que quede una textura uniforme.

4 Vierta la crema en un bol (o en chupitos de cristal), déjela enfriar y sirva adornada con una nuez o una guinda.

Comentario nutricional: Las nueces son un alimento bueno para el corazón, porque reducen los niveles de colesterol, pero no hay que olvidar que su aporte calórico es muy elevado. Por ello, la recomendación es de comer de 3 a 7 raciones de 20-30 g a la semana. Ocasionalmente, y de forma moderada, se pueden consumir en forma elaborada como esta intxaur-saltsa, postre típico del País Vasco.

Información nutricional (por ración)
Energía 174 kcal **Proteína** 4 g **Hidratos de Carbono** 15,3 g Azúcares 14,7 g Fibra 1,2 g **Grasa** 10,5 g A.g.saturados 1,2 g A.g.monoinsaturados 1,8 g A.g.polinsaturados 7 g Colesterol 1,1 mg Sodio 22,6 mg





Tiempo con Thermomix: 10 min, 15 s
Tiempo total: 45 min, 15 s

(para 16 raciones)

20 – 25 piezas de ciruelas pasas sin hueso
100 g de pasas de corinto
50 g de brandy

Masa quebrada
350 g de harina de repostería
130 g de mantequilla fría, en trozos pequeños
70 g de agua
1 pellizco de sal
1 cucharadita de azúcar
1 clara de huevo para pincelar la masa

Crema pastelera
100 g de azúcar
500 g de leche desnatada
50 g de maicena
3 huevos
1 cucharadita de esencia de vainilla o azúcar vainillado

100 g de piñones pelados
100 g de nueces picadas

Glaseado de mermelada
3 cucharadas de mermelada de albaricoque
2 cucharadas de azúcar

Tarta de frutos secos

1 Parta las ciruelas por la mitad, póngalas junto con las pasas en un cuenco, rocíelas con el brandy y deje marcerar.

2 **Precaliente el horno a 180°.**

Masa quebrada

3 Ponga en el vaso la harina, la mantequilla, el agua, la sal y la cucharadita de azúcar. Programe **15 segundos, velocidad 6**. Forme una bola con la masa e introdúzcala en una bolsa de plástico (esta masa no debe trabajarse mucho). Déjela reposar durante 15 minutos en el frigorífico.

4 Estire la masa con el rodillo y cubra con ella un molde desmontable de 26-28 cm de diámetro. Pincélela con clara de huevo, pínchela con el tenedor y hornéela durante 15 ó 20 minutos.

Crema pastelera

5 Con el vaso limpio y seco, ponga el azúcar, la leche, la maizena, los huevos y la esencia de vainilla. Programe **7 minutos, 100°, velocidad 4**. Deje enfriar.

6 Ponga a escurrir las ciruelas y las pasas, reservando el brandy para el glaseado.

7 Rellene la tartaleta de masa quebrada con la crema pastelera.

8 Vaya colocando los frutos secos sobre la crema, poniéndolos en forma de aro, empezando por la parte exterior: primero ciruelas, otro círculo de piñones, otro más pequeño de pasas y continúe en este orden hasta que quede un círculo en el centro de 4 ó 5 cm; vierta en este centro las nueces picadas.

Glaseado de mermelada

9 Ponga en el vaso el brandy reservado de macerar las ciruelas y las pasas, la mermelada de albaricoque y el azúcar. Programe **3 minutos, 100°, velocidad 4**. Viértalo en un cuenco y pincele la superficie de la tarta con este glaseado. Deje enfriar.

Comentario nutricional: Esta tarta supone un aporte energético elevado ya que contiene altas cantidades de grasas y azúcares. La ingesta recomendada de frutos secos es de 3 a 7 raciones (de 20-30 g) por semana pero, si se combinan con otros ingredientes, como en este caso, debe ser consumida de forma ocasional y moderada.

Información nutricional (por ración de 120 g)
Energía 350 kcal **Proteína** 7,1 g **Hidratos de Carbono** 37,5 g Azúcares 19,7 g Fibra 4,7 g **Grasa** 18 g A.g.saturados 6,2 g A.g.monoinsaturados 4,9 g A.g.poliinsaturados 5,7 g Colesterol 64,2 mg Sodio 95,6 mg

Tarta de frutos secos >



En este apartado, se incluyen las recetas correspondientes a los alimentos que se encuentran en el vértice de la pirámide. Se trata de alimentos cuyo consumo se recomienda con una frecuencia ocasional. Además del alcohol, se incluyen los dulces (bollería, caramelos, pasteles, etc.) y los aceites y grasas (margarina, mantequilla). Otros alimentos de consumo ocasional son las bebidas refrescantes, los helados, las carnes grasas y los embutidos. Con respecto a la bollería y los helados, existen diferencias sustanciales entre el consumo de estos productos elaborados con el Thermomix o sus equivalentes comercializados. Si se elaboran con el Thermomix, se puede añadir lácteos desnatados y grasas más saludables que las que, a menudo, se encuentran en estos productos comercializados.

Salvo que usted padezca una intolerancia o una enfermedad que prohíba o limite el consumo de alguno de los alimentos incluidos en las siguientes recetas, en este apartado encontrará algunos dulces indicados para consumo ocasional.

> Consumo ocasional

> Dulces

> Helados

> Bebidas refrescantes

> Carnes grasas y embutidos

> Aceites y grasas

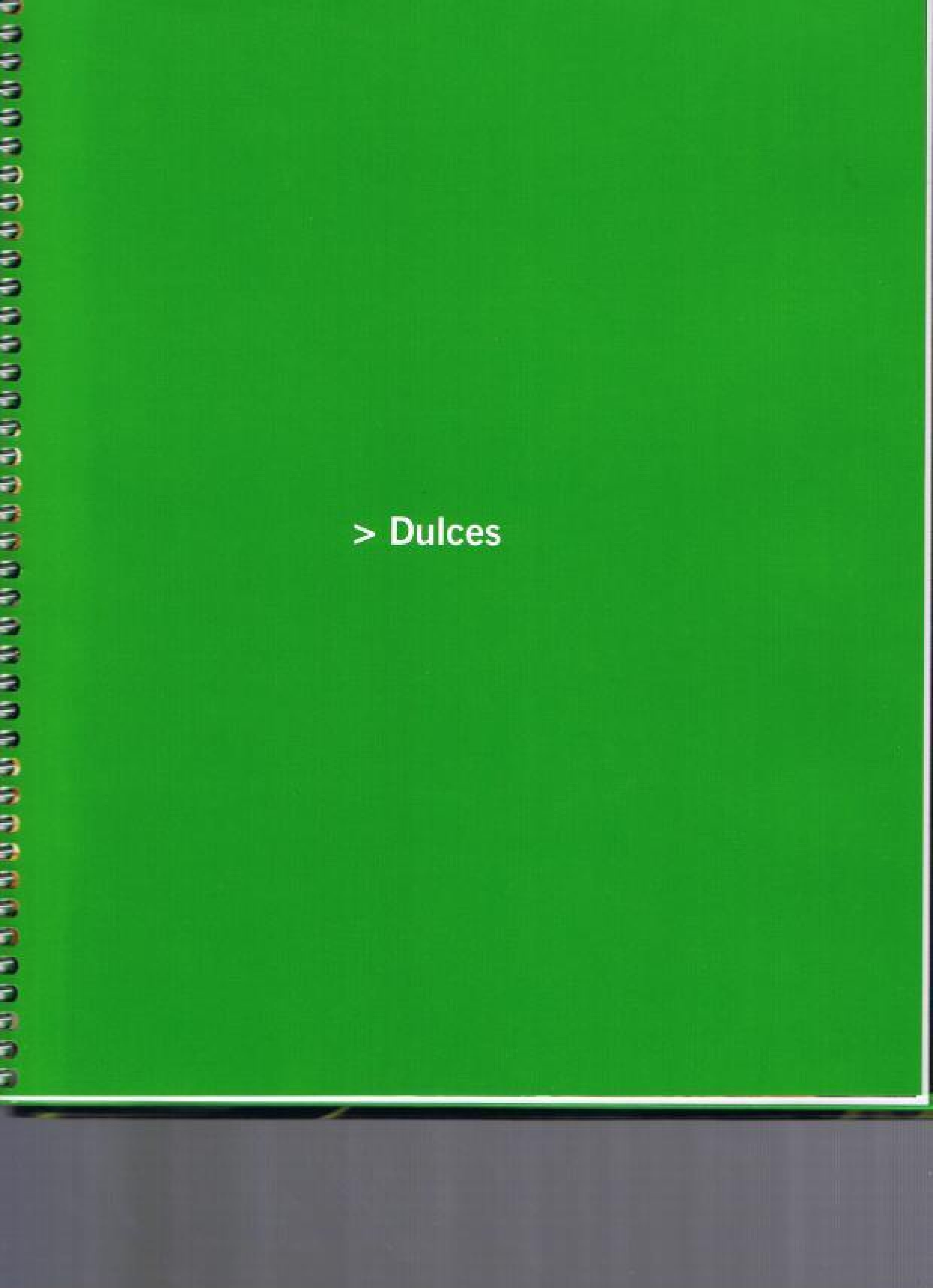
> Alcohol

Los **azúcares** de absorción rápida, como el azúcar de mesa y la miel, se caracterizan por aportar energía y aumentar la palatabilidad de los alimentos y bebidas. El **azúcar** de mesa está compuesto casi exclusivamente por sacarosa, sin contener otros nutrientes. Aparte de su valor energético, su densidad nutricional es muy pobre por lo que suele decirse que aporta "calorías vacías" ya que no se acompaña de vitaminas, minerales ni ningún otro nutriente.

El valor nutritivo de la **miel** cambia según la temporada, las condiciones climáticas y el suelo, la variedad de plantas a partir de las que se ha obtenido el néctar y el cuidado de las abejas por parte de los apicultores. De los cien componentes integrantes de la miel, los elementos principales son azúcares (en mayor parte fructosa y glucosa), agua y, en menor cantidad, vitaminas y minerales. Posiblemente es el polen el que aporta proteínas, vitaminas y minerales, puesto que la miel contiene miles de gránulos en suspensión. La miel aporta menos calorías que el azúcar de mesa pero su poder edulcorante es menor, es decir debemos agregar más miel que azúcar para endulzar la misma cantidad de infusión, por lo que en caso de tener que perder peso debe consumirse con moderación.

La mayoría de **productos de bollería y galletas** se engloban dentro de los cereales por ser la harina su ingrediente principal, pero suelen elaborarse con grasas saturadas, lo cual hace que en general, sean desaconsejables. Su valor nutritivo depende en general de su composición, pero en general, se trata de alimentos de elevado valor calórico con una alta proporción de hidratos de carbono simples y grasas. Además, los productos de bollería y repostería industrial suelen elaborarse con aceites vegetales hidrogenados que aportan ácidos grasos *trans*. También se utilizan en pastelería y bollería industrial los aceites de coco y palma, debido a su bajo coste, confiriendo a estos productos gran cantidad de ácidos grasos saturados. Son en general alimentos pobres en vitaminas y minerales.

En general, este es un grupo de alimentos superfluos y **su consumo debe ser moderado**, ya que una ingesta elevada puede favorecer el sobrepeso y la caries dental. Por lo tanto, aunque estos alimentos sin duda pueden formar parte de una dieta saludable, es recomendable que moderemos su consumo, aconsejando un consumo ocasional de todos los preparados azucarados. El consumo de dulces y repostería no industrial permite seleccionar las grasas añadidas evitando así las más saturadas, hidrogenadas y grasas *trans* pero sin duda el problema asociado al consumo de dulces no es sólo su aporte de azúcares simples y grasas sino el hecho de que al consumirse, desplazan a otros alimentos que deberían ocupar un lugar privilegiado en la dieta diaria. Cuantos más dulces de postre tomamos, menos fruta y, por tanto, menos fibra, menos vitaminas, menos antioxidantes y… menos salud. Lo mismo sucede con las galletas, golosinas y bebidas refrescantes. Por tanto, la recomendación es clara, se pueden comer alimentos de este grupo pero sólo ocasionalmente.



> Dulces

TIEMPO CON THERMOMIX: 4 MIN, 30 S
TIEMPO TOTAL: 20 MIN

(para 126 unidades)

100 g de pistachos pelados
300 g de mantequilla
320 g de azúcar
170 g de almendra cruda molida
100 g de harina de repostería
10 claras de huevo
15 g de cacao puro en polvo

Financieros de chocolate y pistacho

1 Ponga los pistachos en el vaso y triture programando **30 segundos, velocidad 6**. Retire a un bol y reserve.

2 Ponga la mantequilla a fundir en una sartén hasta que tome una ligera tonalidad dorada. Cuele con un colador de malla fina y reserve.

3 Ponga el azúcar en el vaso y pulverícela programando **1 minuto, velocidad progresiva 5-10**. Con la espátula, baje los restos de azúcar de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

4 Añada la almendra y la harina. Programe **10 segundos, velocidad progresiva 5-10**. Con la espátula, baje los restos de azúcar, almendra y harina de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

5 Ponga las claras en un bol y témplelas en el microondas (15 segundos aproximadamente). Programe **velocidad 3 sin programar tiempo** y vaya vertiendo las claras por el bocal.

6 Sin parar la máquina, en **velocidad 3**, vierta la mantequilla fundida por el bocal, hasta obtener una masa homogénea.

7 Retire la mitad de la masa del vaso y resérvela.

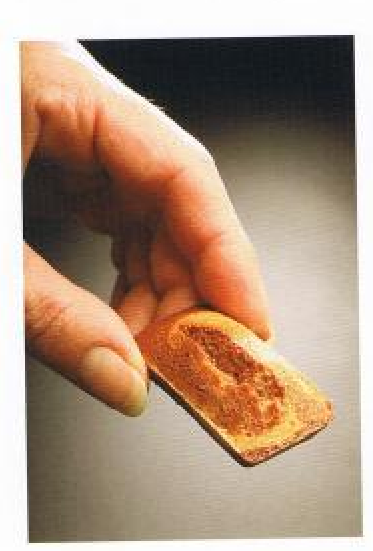
8 Añada 50 g de pistachos triturados a la masa que queda en el vaso y mezcle programando **20 segundos, velocidad 3**. Vierta la mezcla en una manga pastelera.

9 Sin lavar el vaso, ponga el resto de la masa reservada y añádale el cacao. Mezcle durante **30 segundos, velocidad 3** y vierta la mezcla en otra manga pastelera.

10 **Precaliente el horno a 200º.**

11 Engrase con mantequilla moldes rectangulares de 5 x 2,5 x 1 cm. Ponga una pequeña cantidad de masa con chocolate y de masa con pistachos en cada molde y mezcle con la ayuda de una cucharilla para obtener un efecto marmolado.

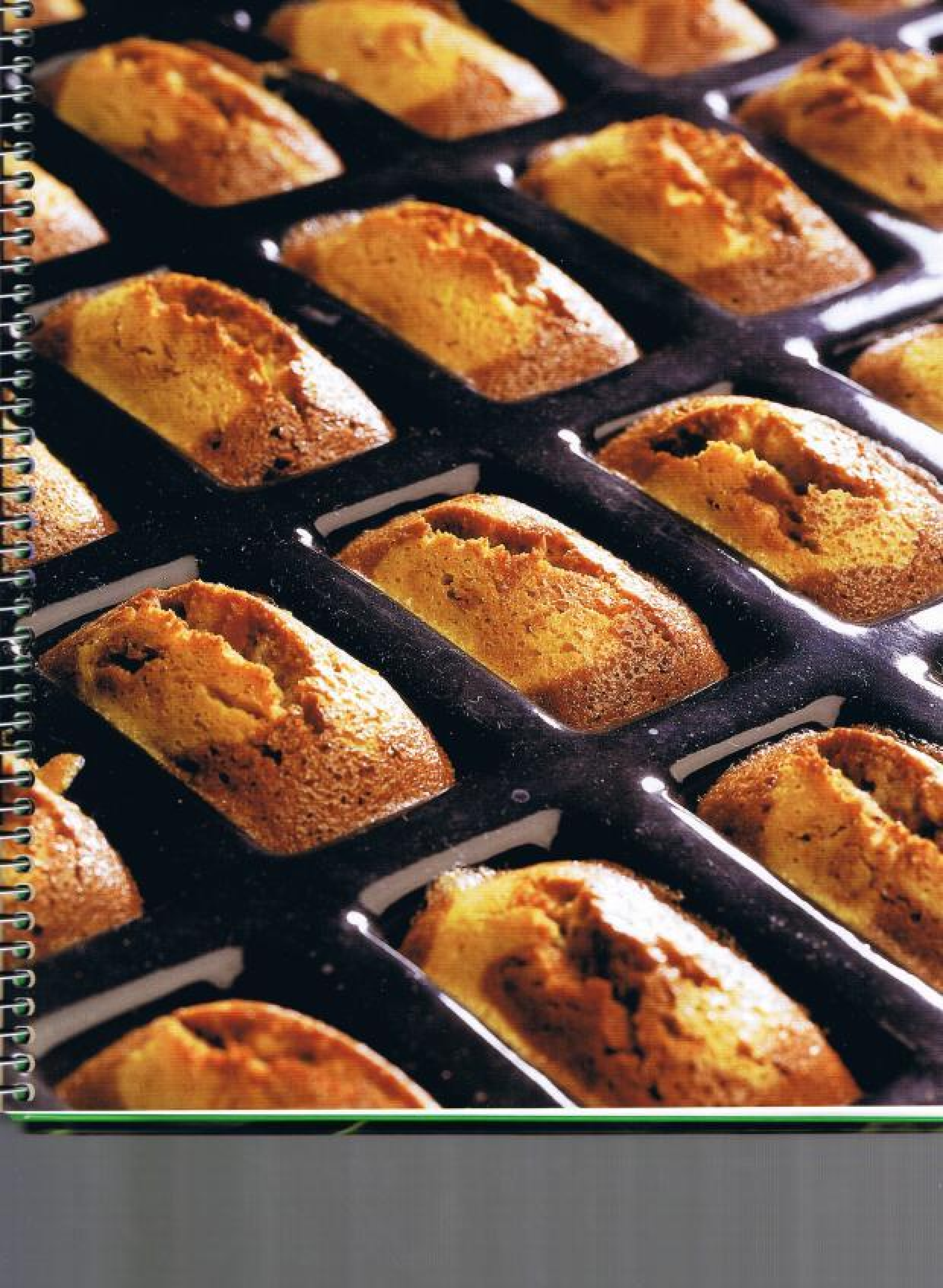
12 Hornee durante 15 ó 20 minutos (según el tamaño).



Comentario nutricional: Estos dulces aportan un contenido calórico elevado, debido principalmente a la mantequilla añadida. Aunque sean de elaboración casera, no hay que olvidar que en su preparación se emplean, además de los frutos secos y el cacao, ingredientes como la mantequilla, el azúcar y la harina. Esto hace que posean un valor calórico elevado, por lo que no es conveniente abusar de su consumo, sobre todo si se tienen problemas de exceso de peso o niveles elevados de colesterol o triglicéridos en sangre.

Información nutricional (por ración de 4 unidades)
Energía 191 kcal **Proteína** 3,1 g **Hidratos de Carbono** 13,8 g Azúcares 11 g Fibra 1,2 g **Grasa** 13,6 g A.g.saturados 6,6 g A.g.monoinsaturados 5,1 g A.g.polinsaturados 1 g Colesterol 28,6 mg Sodio 101 mg

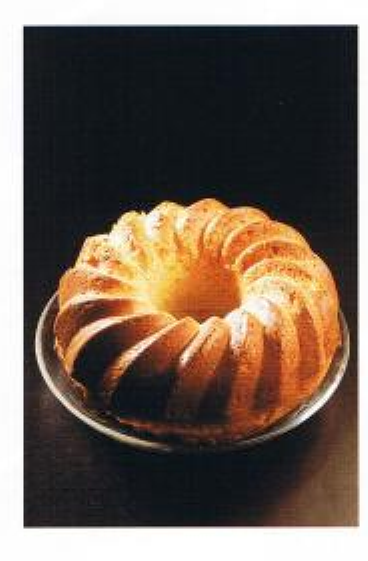
Financieros de chocolate y pistacho >



Tiempo con Thermomix: 1 min, 6 s
Tiempo total: 30 min

(para 8 raciones)

La piel de 1 limón, sólo la parte amarilla
150 g de azúcar
3 huevos
120 g de aceite de girasol
130 g de leche desnatada
250 g de harina de repostería
1 sobre de levadura química
1 pellizco de sal



Bizcocho

1 **Precaliente el horno a 180º.**

2 Ponga la piel de limón y el azúcar en el vaso y programe **30 segundos, velocidad progresiva 5-10**.

3 Por el bocal, añada los huevos, el aceite y la leche. Programe **30 segundos, velocidad 7**.

4 Incorpore la harina, la levadura y la sal. Programe **6 segundos, velocidad 4**.

5 Vierta la mezcla en un molde de 1 litro de capacidad, previamente untado con mantequilla y espolvoreado con harina (también puede usar un molde de silicona; en este caso, no es necesario engrasarlo).

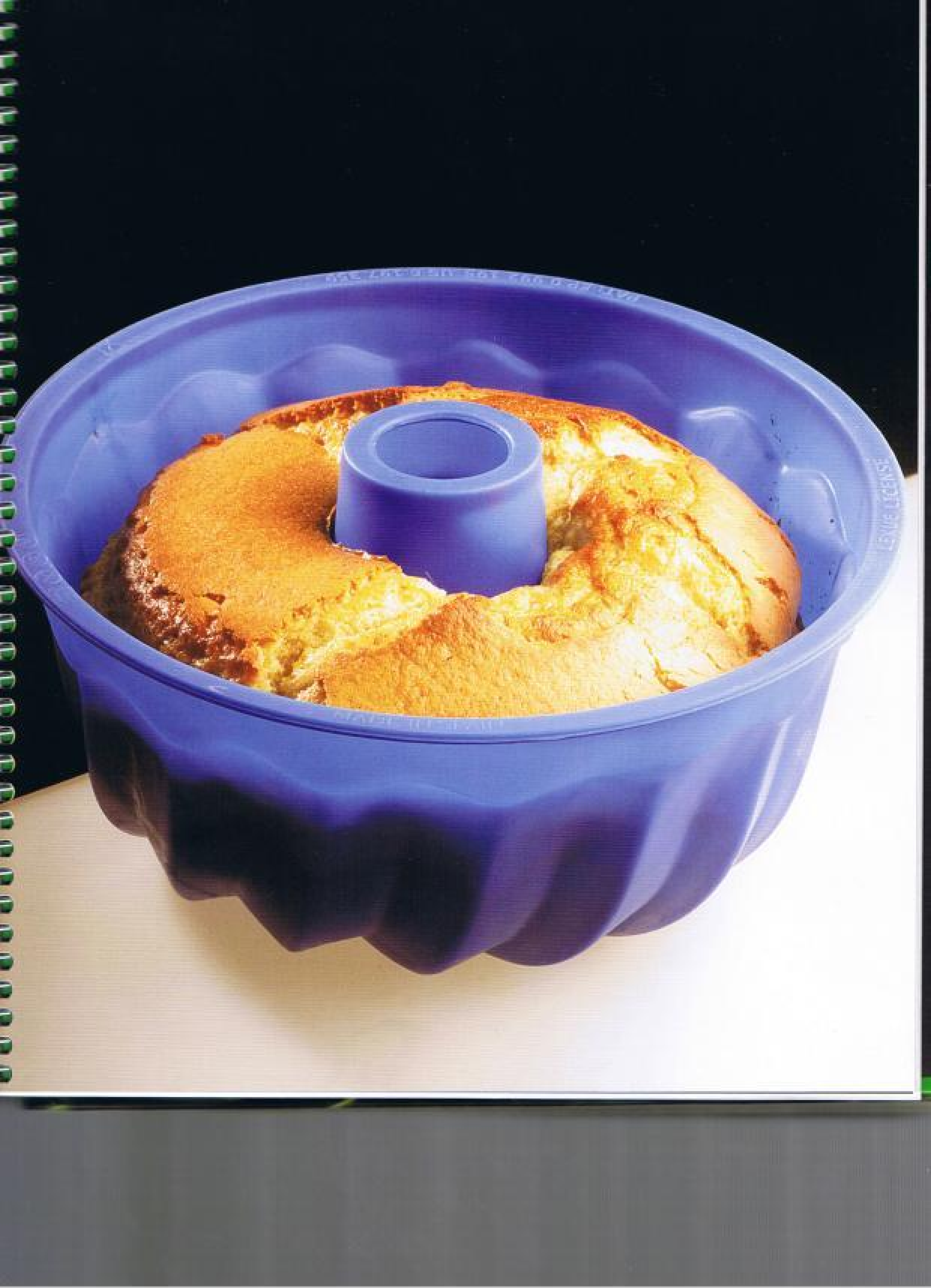
6 Hornee durante 30 minutos.

7 Deje templar y desmolde sobre una rejilla.

Comentario nutricional: Este bizcocho incorpora huevos, aceite de girasol y leche desnatada, por lo que constituye una alternativa mucho más saludable a los bizcochos industriales. A pesar de ello, su valor calórico es elevado, por lo que debe consumirse ocasionalmente y con moderación.

Información nutricional (por ración de 45 g)
Energía 159 kcal **Proteína** 3 g **Hidratos de Carbono** 18,6 g Azúcares 8,8 g Fibra 0,6 g **Grasa** 7,9 g
A.g.saturados 1,1 g A.g.monoinsaturados 1,8 g A.g.polinsaturados 4,4 g Colesterol 35,9 mg Sodio 48,7 mg

Bizcocho >



Tiempo con Thermomix: 9 min
Tiempo total: 6 h. 20 min

(para 6 raciones)

200 g de nata líquida para montar, con un mínimo de 35% de materia grasa, muy fría
3 huevos (separadas las claras de las yemas)
150 g de azúcar
1 yogur griego natural
1 pellizco de sal
1 cucharadita de vinagre

Helado de yogur

1 Coloque **la mariposa en las cuchillas**. Vierta la nata y programe **velocidad 4, sin programar tiempo**, hasta que la nata esté montada. Retire del vaso y reserve en el frigorífico.

2 Retire **la mariposa de las cuchillas** y, sin lavar el vaso, vierta las yemas y la mitad del azúcar. Programe **2 minutos, 70º, velocidad 4**.

3 Añada el yogur y programe **velocidad 1, sin programar tiempo**. Vaya subiendo la velocidad progresivamente hasta llegar a **velocidad 6**, para obtener una mezcla homogénea.

4 Vierta la mezcla en un bol grande y deje enfriar unos minutos en el frigorífico.

5 Con el vaso limpio y seco, coloque **la mariposa en las cuchillas**. Vierta las claras junto con la sal y el vinagre. Programe **5 minutos, velocidad 4**. En el último minuto, añada el azúcar restante poco a poco por el bocal.

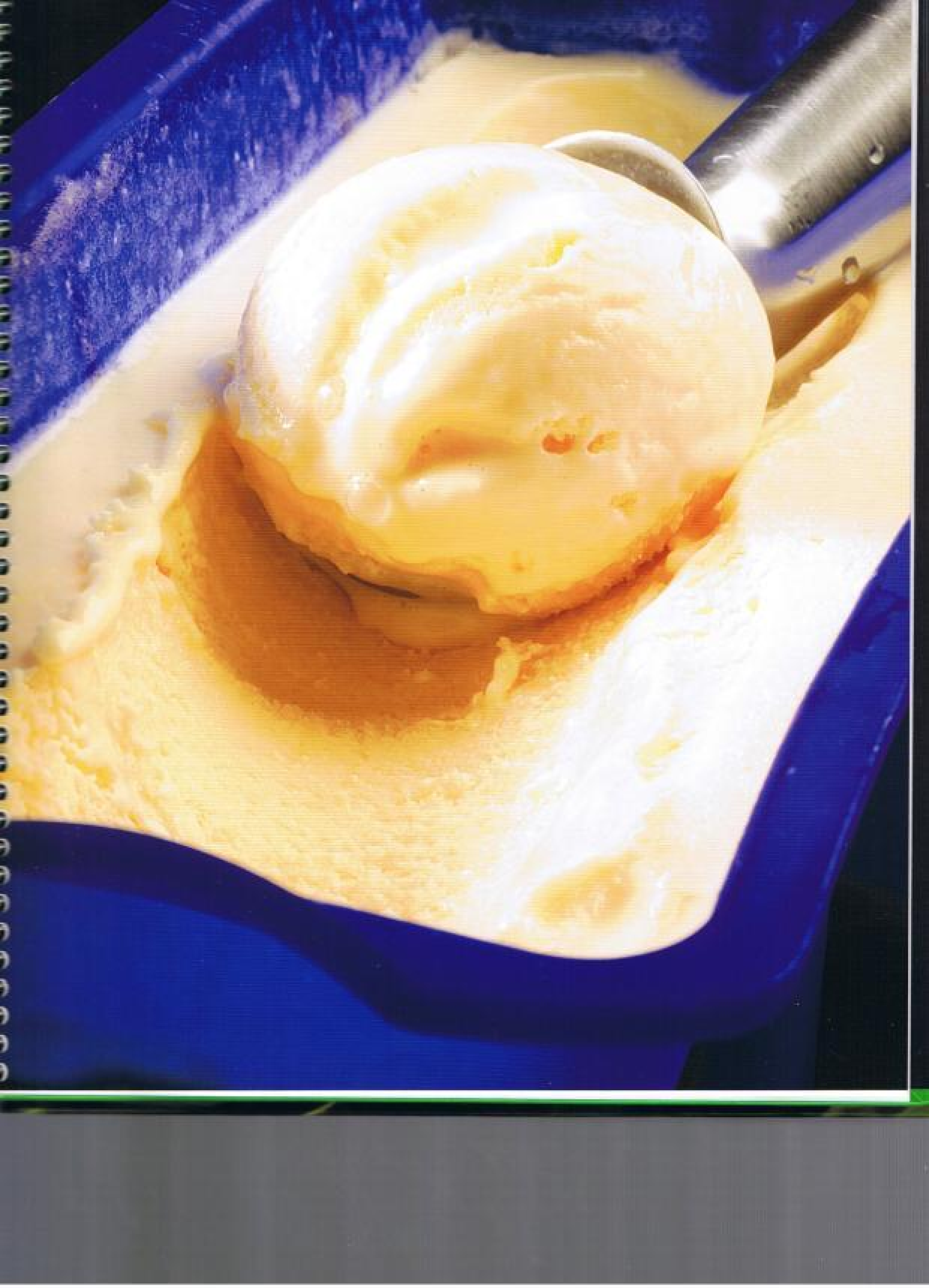
6 Añada las claras montadas a la mezcla del frigorífico y mezcle, con la espátula, de forma envolvente.

7 Agregue la nata montada, mezclando también de forma envolvente. Vierta la mezcla en un molde e introdúzcalo en el congelador. Cada media hora, remueva la mezcla con un tenedor para evitar la formación de cristales y conseguir una textura cremosa. Deberá estar en el congelador un mínimo de 6 horas.

8 Retire el helado del congelador 10 ó 15 minutos antes de servir.

Comentario nutricional: Los helados son postres elaborados a base de leche, que proporcionan proteínas de alto valor biológico, además de vitaminas (A, D, riboflavina, ácido fólico y B_{12}) y minerales (calcio y fósforo). Sin embargo, su aporte calórico es elevado, por lo que su consumo debe ser ocasional y moderado.

Información nutricional (por ración de 100 g)
Energía 274 kcal **Proteína** 5,4 g **Hidratos de Carbono** 27,3 g Azúcares 27,3 g Fibra 0 g **Grasa** 15,8 g A.g.saturados 8,4 g A.g.monoinsaturados 4,6 g A.g.poliinsaturados 0,91 g Colesterol 144 mg Sodio 64 mg



Índice temático

Índice alfabético

Índice de prevención y control de enfermedades, intolerancias, alergias alimentarias y dieta vegetariana

En este índice se han clasificado las recetas en ☺/☹ en función de su adecuación para la prevención y control de las enfermedades mencionadas, para personas con intolerancia al gluten y a la lactosa, con alergia al huevo o al pescado, así como para dietas vegetarianas. La valoración de cada receta se ha realizado **en base a los ingredientes** incluidos en la misma y al **tamaño de ración propuesto**. En algunas recetas, se indican posibles modificaciones de las mismas (sustitución del azúcar por edulcorante, eliminación de jamón o chorizo, etc.), que las haría adecuadas para personas con afecciones concretas (diabetes, hipertensión arterial, etc.). No obstante, no hay que olvidar que estas recetas van **dirigidas a población general sana** y siempre **deberán prevalecer las indicaciones que el médico hubiera establecido**. También hay que señalar que la no mención expresa de adecuación no indica necesariamente que dicho plato sea perjudicial para la enfermedad en cuestión, sino que no está especialmente recomendado o que no puede decirse que sea "fuente" del nutriente en cuestión (se considera "fuente de" un nutriente si aporta más del 15% de su ingesta recomendada por ración o por 100 g). No hay que olvidar que en el marco de una **dieta variada y equilibrada** basada en la dieta mediterránea, **no existen alimentos buenos y malos por lo que se puede comer de todo con moderación.**

En el caso de la **hipertensión arterial**, se consideran adecuadas aquellas recetas que aportan menos de 300 mg de sodio por ración o menos de 120 mg por 100 g. La adecuación para **diabéticos** se ha valorado en función del tipo de alimento de que se trate (su contenido en hidratos de carbono complejos, su contenido de fibra, capacidad hipoglucemiante...), así como que la mencionada receta aporte menos de 5 g por 100 g de azúcares simples. Para la adecuación a las **enfermedades cardiovasculares**, se ha valorado el aporte de grasa total así como el perfil lipídico de la misma. Se ha considerado un perfil adecuado si la relación (AGP+AGM)/AGS es mayor de 2. En el caso de la **obesidad**, se han considerado recetas adecuadas aquéllas cuyo aporte calórico por ración es inferior al 15% de la energía diaria recomendada, es decir, 300 kcal. Para la **osteoporosis**, se ha valorado la adecuación de cada receta principalmente en relación a su consideración como fuente de calcio o a su contenido en isoflavonas. Por último, en el **estreñimiento**, se ha valorado fundamentalmente el nivel de fibra, considerándose adecuada si aporta una cantidad mayor de 3 g por ración. También, se hace referencia a la adecuación de las recetas para personas con **intolerancia al gluten y a la lactosa**. En este caso, la presencia de ingredientes como yogur, quesos curados o semicurados y mantequilla, se ha considerado como adecuada para intolerantes a la lactosa. Finalmente, se indica la presencia de **huevo y pescado** con el fin de facilitar la selección de personas **alérgicas** a estos alimentos. En el caso de alergia al pescado, se incluye también como no adecuadas las recetas que incluyen moluscos o crustáceos. En la última columna, se hace referencia a la adecuación a las **dietas vegetarianas**, considerando como tales aquéllas en las que no se incluye **ningún ingrediente de origen animal**.

En este Índice también se incluyen iconos de pirámides coloreadas ▲ ▲ ▲ que indican la frecuencia de consumo recomendada de la receta en cuestión. Así, el verde indica frecuencia diaria; el amarillo, semanal y el rojo ocasional. Como ya se menciona en los comentarios nutricionales correspondientes, para algunas recetas, a pesar de estar incluidas en apartados de frecuencia diaria o semanal por ser su ingrediente principal un alimento de esos grupos, se recomienda un consumo semanal u ocasional debido a la forma concreta en la que se incluye en el libro.

Índice de prevención y control de enfermedades, intolerancias, alergias alimentarias y dieta vegetariana

		Pág.	Receta adecuada para control/prevención de: Hipertensión arterial	Diabetes	Enfermedad Cardiovascular	Obesidad	Osteoporosis	Estreñimiento	Receta adecuada para aquellos con intolerancia a: Gluten	Lactosa	Receta adecuada para aquellos con alergia a: Huevo	Pescado	Receta adecuada para Dieta Vegetariana
Aceites aromatizados	▲ (verde)	30	☺	☺	☺	☺	☹	☹	☺	☺	☺	☺	☺
Aceites de larga duración	▲ (verde)	30	☺	☺	☺	☺	☹	☹	☺	☺	☺	☺	☺
Aceites de uso inmediato	▲ (verde)	30	☺	☺	☺	☺	☹	☹	☺	☺	☺	☺	☺
Acelgas con patatas	▲ (verde)	130	☺	☺	☺	☺	☹	☺	☺	☺	☺	☺	☺
Alcachofas al limón	▲ (verde)	132	☺	☺	☺	☺	☹	☺	☹	☺	☺	☺	☺
Almejas con salsa de azafrán	▲ (amarillo)	244	☺	☺	☹	☺	☹	☹	☹	☺	☺	☹	☹
Arroz asiático	▲ (verde)	58	☹	☺	☺	☹	☹	☺	☺	☺	☺	☺	☹
Arroz *basmati*	▲ (verde)	52	☺	☺	☺	☺	☹	☹	☺	☺	☺	☺	☺
Arroz mediterráneo	▲ (verde)	56	☺	☺	☺	☺	☹	☺	☺	☺	☺	☺	☺
Bacalao al vapor con salsa vizcaína	▲ (amarillo)	238	☹	☺	☺	☹	☹	☹	☺	☺	☺	☹	☹
Bacalao fresco con ajada	▲ (amarillo)	236	☺	☺	☺	☺	☹	☹	☺	☺	☺	☹	☹
Barritas de cereales y miel	▲ (verde)	84	☺	☹	☺	☺	☹	☺	☹	☹	☹	☺	☹
Batido de arándanos	▲ (verde)	166	☺	☹	☹	☺	☺	☹	☺	☹	☺	☺	☹
Batido de frutas con avena	▲ (verde)	168	☺	☹	☺	☺	☹	☹	☹	☹	☺	☺	☹
Batido de papaya	▲ (verde)	168	☺	☹	☹	☺	☹	☹	☺	☹	☺	☺	☹
Batido de plátano	▲ (verde)	166	☺	☹	☹	☺	☹	☹	☺	☹	☺	☺	☹
Bebida de soja	▲ (amarillo)	204	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
Bebida láctea	▲ (verde)	176	☺	☹	☹	☺	☺	☹	☺	☹	☺	☺	☹
Berenjenas a la parmesana	▲ (verde)	138	☺	☹	☹	☺	☺	☺	☺	☹	☺	☺	☹
Bizcocho	▲ (rojo)	290	☺	☹	☺	☺	☹	☹	☹	☹	☹	☺	☹
Bizcocho de soja	▲ (rojo)	206	☺	☹	☺	☺	☺	☹	☹	☺	☹	☺	☹
Bonito a la riojana	▲ (amarillo)	232	☺	☺	☺	☺	☹	☹	☺	☺	☺	☹	☹
Bonito en escabeche	▲ (amarillo)	218	☺	☺	☺	☺	☹	☹	☺	☺	☺	☹	☹
Brazo de patata	▲ (amarillo)	91	☹	☺	☺	☹	☹	☺	☺	☹	☹	☹	☹
Calamares encebollados	▲ (amarillo)	230	☺	☹	☺	☺	☺	☹	☹	☺	☺	☹	☹
Caldo de carne (pollo o ternera)	▲ (amarillo)	36	☺	☺	☹	☺	☹	☹	☺	☺	☺	☺	☹
Caldo de pescado	▲ (amarillo)	36	☺	☺	☺	☺	☹	☹	☺	☺	☺	☹	☹
Caldo de verduras	▲ (verde)	37	☺	☺	☺	☺	☹	☹	☺	☺	☺	☺	☺
Carrilladas de cerdo con tomate y guarnición de arroz blanco	▲ (amarillo)	260	☺	☺	☺	☹	☹	☹	☺	☺	☺	☺	☹
Coca de verduras	▲ (verde)	72	☺	☺	☺	☹	☹	☺	☹	☺	☺	☺	☹
Cocción de alubias	▲ (amarillo)	42	☺	☺	☺	☹	☹	☺	☺	☺	☺	☺	☺

		Pág.	Receta adecuada para control/prevención de: Hipertensión arterial	Diabetes	Enfermedad Cardiovascular	Obesidad	Osteoporosis	Estreñimiento	Receta adecuada para aquéllos con intolerancia a: Gluten	Lactosa	Receta adecuada para aquéllos con alergia a: Huevo	Pescado	Receta adecuada para Dieta Vegetariana
Cocción de arroz integral	▲	44	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
Cocción de garbanzos	◭	43	☺	☺	☺	☹	☹	☺	☺	☺	☺	☺	☺
Compota de manzanas y peras	▲	160	☺	☹	☺	☺	☹	☺	☺	☺	☺	☺	☺
Conejo a la cazadora	◭	254	☹	☺	☺	☹	☹	☺	☺	☺	☺	☺	☹
Coulis de fruta	△	170	☺	☹	☺	☺	☹	☹	☺	☺	☺	☺	☺
Crema de *boletus*	▲	112	☺	☺	☹	☺	☺	☹	☺	☹	☺	☺	☹
Crema de calabaza	▲	114	☺	☺	☺	☺	☹	☹	☺	☹	☺	☺	☹
Crema de caramelo	△	178	☺	☹	☺	☺	☹	☹	☺	☹	☹	☺	☹
Crema de chocolate	△	176	☺	☹	☹	☺	☺	☺	☺	☹	☺	☺	☹
Crema de espinacas	▲	116	☺	☺	☺	☺	☹	☹	☹	☺	☺	☺	☺
Crema de patatas, puerros y zanahorias	▲	88	☺	☺	☺	☺	☹	☺	☺	☺	☺	☺	☺
Crema helada de limón	△	174	☺	☹	☹	☺	☺	☹	☺	☹	☺	☺	☹
Croquetas de patata	◭	102	☹	☺	☺	☺	☹	☹	☹	☹	☹	☺	☹
Croquetas vegetales	◭	190	☺	☺	☺	☹	☹	☺	☹	☺	☺	☺	☹
Cuajado de leche con yogur de cabra	▲	172	☺	☺	☹	☺	☹	☹	☺	☹	☺	☺	☹
Cuscús de cordero	△	262	☺	☺	☺	☹	☹	☺	☹	☺	☺	☺	☹
Chicharro con aceitunas y alcaparras	◭	226	☺	☺	☺	☺	☹	☹	☺	☺	☺	☹	☹
Empanada de maíz con vieiras	◭	70	☹	☹	☺	☹	☹	☺	☹	☺	☹	☹	☹
Ensalada campera	▲	94	☺	☺	☺	☺	☹	☺	☺	☺	☹	☺	☹
Ensalada de frutas y verduras al vapor, con vinagreta de naranja	▲	118	☺	☹	☺	☺	☹	☺	☺	☺	☺	☺	☺
Ensalada de alubias blancas	◭	186	☺	☺	☺	☹	☹	☺	☺	☺	☺	☺	☺
Ensalada de pasta integral	▲	60	☺	☺	☺	☹	☹	☺	☹	☺	☺	☺	☺
Ensalada de vegetales	▲	116	☺	☺	☺	☺	☹	☹	☺	☺	☺	☺	☺
Ensalada templada de arroz integral	▲	54	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☹	☺	☺	☺	☹
Espaguetis con setas, alcachofas y carabineros	▲	66	☺	☺	☺	☹	☺	☺	☹	☺	☺	☹	☹
Estofado de ciervo	◭	264	☺	☺	☹	☹	☹	☹	☺	☺	☺	☺	☹
Fabes con almejas	◭	194	☹	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☹	☹
Falafel	◭	188	☺	☺	☺	☺	☹	☺	☹	☺	☺	☺	☺

		Pág.	Receta adecuada para control/prevención de: Hipertensión arterial	Diabetes	Enfermedad Cardiovascular	Obesidad	Osteoporosis	Estreñimiento	Receta adecuada para aquéllos con intolerancia a: Gluten	Lactosa	Receta adecuada para aquéllos con alergia a: Huevo	Pescado	Receta adecuada para Dieta Vegetariana
Financieros de chocolate y pistacho	▲	288	☺	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☺	☹	☺	☹
Granizado de naranja con fresas	▲	142	☺	☹	☺	☺	☹	☹	☺	☺	☺	☺	☺
Guisantes con jamón	▲	198	☹	☺	☺	☹	☹	☺	☺	☺	☺	☺	☹
Guiso "mar y tierra"	▲	196	☹	☺	☺	☹	☹	☺	☺	☺	☺	☹	☹
Guiso de setas de primavera	▲	136	☺	☺	☺	☺	☹	☺	☺	☺	☺	☺	☺
Guiso de verduras	▲	134	☺	☺	☺	☺	☹	☹	☺	☺	☺	☺	☺
Habas tiernas rehogadas	▲	200	☺	☺	☺	☺	☹	☺	☺	☺	☺	☺	☺
Hamburguesas de soja	▲	202	☺	☺	☺	☹	☺	☺	☹	☺	☹	☺	☹
Helado de yogur	▲	292	☺	☹	☹	☺	☹	☹	☺	☹	☹	☺	☹
Hinojo con tomates y aceitunas	▲	120	☺	☺	☺	☺	☹	☺	☺	☺	☺	☺	☺
Huevos cocidos	▲	268	☺	☺	☺	☺	☹	☹	☺	☺	☹	☺	☹
Huevos con jamón y tomates salteados	▲	274	☹	☹	☺	☹	☹	☹	☺	☺	☹	☺	☹
Hummus	▲	186	☺	☺	☺	☺	☹	☺	☺	☺	☺	☺	☺
Intxaur-saltsa (crema de nueces)	▲	280	☺	☹	☺	☹	☺	☺	☺	☹	☺	☺	☹
Judías verdes con tomate	▲	128	☺	☺	☺	☺	☹	☺	☺	☺	☺	☺	☺
Lactonesa	▲	34	☺	☺	☺	☹	☹	☹	☺	☹	☺	☺	☹
Lasaña vegetal de pasta fresca al huevo	▲	62	☺	☺	☺	☹	☺	☺	☹	☺	☹	☺	☹
Lentejas con arroz	▲	192	☹	☺	☺	☹	☹	☺	☺	☺	☺	☺	☹
Levadura natural (impulsor de masa ácida)	▲	40	☺	☺	☺	☺	☹	☹	☹	☺	☺	☺	☺
Limonada alcalina	▲	142	☺	☺	☺	☺	☹	☹	☺	☺	☺	☺	☺
Lubina a la sal con patatas	▲	220	☺	☺	☺	☺	☺	☹	☺	☺	☺	☹	☹
Macedonia templada de frutas tropicales	▲	154	☺	☹	☹	☺	☹	☺	☺	☺	☺	☺	☹
Manzanas al vapor	▲	156	☺	☹	☹	☹	☹	☺	☺	☺	☺	☺	☹
Mayonesa higienizada	▲	34	☺	☺	☺	☹	☹	☹	☺	☺	☹	☺	☹
Melocotones en almíbar	▲	160	☺	☹	☺	☺	☹	☹	☺	☺	☺	☺	☺
Membrillo con *agar-agar*	▲	162	☺	☹	☺	☺	☹	☹	☺	☺	☺	☺	☺
Merluza con patatas	▲	228	☺	☺	☺	☺	☹	☹	☺	☺	☺	☹	☹
Natillas de vainilla con merengue de leche y polvo de mandarinas	▲	180	☺	☹	☺	☺	☹	☹	☺	☹	☹	☺	☹
Ñoquis de patata	▲	96	☺	☺	☺	☹	☹	☺	☹	☺	☹	☺	☹

	Pág.	Receta adecuada para control/prevención de: Hipertensión arterial	Diabetes	Enfermedad Cardiovascular	Obesidad	Osteoporosis	Estreñimiento	Receta adecuada para aquéllos con intolerancia a: Gluten	Lactosa	Receta adecuada para aquéllos con alergia a: Huevo	Pescado	Receta adecuada para Dieta Vegetariana
Pan ácimo	78	☺	☺	☺	☺	☹	☹	☹	☺	☺	☺	☺
Pan de centeno	80	☺	☺	☺	☺	☹	☺	☹	☺	☺	☺	☺
Pan de molde con semillas de amapola	76	☺	☺	☺	☺	☹	☹	☹	☺	☺	☺	☺
Pan integral con salvado	82	☺	☺	☺	☺	☹	☺	☹	☹	☺	☺	☹
Papas arrugás con aceite de cilantro	92	☹	☺	☺	☺	☹	☹	☺	☺	☺	☺	☺
Papillote de plátano y piña	152	☺	☹	☹	☹	☹	☺	☺	☺	☺	☺	☹
Pasta fresca al huevo	46	☺	☺	☺	☹	☹	☺	☹	☺	☹	☺	☹
Pasta fresca al huevo con espinacas	46	☺	☺	☺	☺	☹	☺	☹	☺	☹	☺	☹
Patatas al vapor	95	☺	☺	☺	☺	☹	☹	☺	☺	☺	☺	☺
Patatas con almejas	100	☺	☺	☺	☺	☹	☹	☺	☺	☺	☹	☹
Patatas rellenas con níscalos	98	☺	☺	☺	☺	☹	☺	☺	☺	☺	☺	☺
Pavo al *curry* con arroz	252	☺	☹	☺	☹	☹	☹	☺	☺	☺	☺	☹
Perdices confitadas	250	☺	☹	☺	☺	☹	☹	☺	☺	☺	☺	☹
Pizza integral con salsa de tomate y *mozzarella*	68	☹	☺	☺	☹	☺	☺	☹	☹	☺	☺	☹
Pollo a las hierbas	248	☺	☺	☺	☺	☹	☹	☹	☺	☺	☺	☹
Postre de kiwi con salsa de yogur y vainilla	150	☺	☹	☺	☺	☹	☹	☺	☺	☺	☺	☹
Puré de patata	90	☺	☺	☺	☺	☹	☹	☺	☹	☺	☺	☹
Rape al vapor con salsa verde	240	☺	☺	☺	☹	☹	☹	☺	☺	☺	☹	☹
Repollo salteado	122	☺	☺	☺	☹	☹	☺	☺	☺	☺	☺	☹
Revuelto de ajetes	271	☺	☺	☺	☺	☹	☹	☺	☺	☹	☺	☹
Revuelto de setas	270	☺	☺	☺	☺	☹	☹	☺	☺	☹	☺	☹
Rodaballo con almejas y gambas al vapor	234	☺	☺	☺	☺	☹	☹	☺	☺	☺	☹	☹
Sal de algas	28	☹	☺	☺	☺	☹	☹	☺	☺	☺	☺	☺
Sal de verduras	28	☹	☺	☺	☺	☹	☹	☺	☺	☺	☺	☺
Sal para carne	28	☹	☺	☺	☺	☹	☹	☺	☺	☺	☺	☺
Sal para tomate	28	☹	☺	☺	☺	☹	☹	☺	☺	☺	☺	☺
Sales especiadas	28	☹	☺	☺	☺	☹	☹	☺	☺	☺	☺	☺
Salmón al vapor con verduras	242	☺	☺	☺	☹	☹	☺	☺	☺	☺	☹	☹
Salmonetes en papillote con guarnición de verduras	224	☺	☺	☺	☺	☹	☹	☺	☺	☺	☹	☹
Salsa de tomate	38	☺	☺	☺	☺	☹	☹	☺	☺	☺	☺	☺
Sardinas en papillote	222	☺	☺	☺	☺	☹	☹	☺	☺	☺	☹	☹

Receta		Pág.	Receta adecuada para control/prevención de: Hipertensión arterial	Diabetes	Enfermedad Cardiovascular	Obesidad	Osteoporosis	Estreñimiento	Receta adecuada para aquellos con intolerancia a: Gluten	Lactosa	Receta adecuada para aquellos con alergia a: Huevo	Pescado	Receta adecuada para Dieta Vegetariana
Solomillo de ternera al vapor	▲	256	☺	☺	☺	☺	☹	☹	☺	☺	☺	☺	☹
Sopa bullabesa	▲	214	☺	☺	☺	☺	☹	☹	☺	☺	☺	☹	☹
Sopa de arroz	▲	52	☺	☺	☺	☺	☹	☹	☺	☺	☺	☺	☺
Sopa de gambas y berberechos con caballa a las hierbas	▲	216	☹	☺	☺	☹	☹	☹	☺	☺	☺	☹	☹
Sopa de pescado	▲	212	☹	☺	☺	☺	☹	☹	☺	☺	☺	☹	☹
Sopa de verduras	▲	108	☺	☺	☺	☺	☹	☺	☺	☺	☺	☺	☺
Sopa *minestrone*	▲	110	☺	☺	☺	☺	☹	☺	☺	☺	☺	☺	☺
Sorbete de mandarinas	▲	146	☺	☹	☺	☺	☹	☹	☺	☺	☺	☺	☺
Tacos de gambas con salsa de pimientos	▲	74	☺	☺	☺	☹	☹	☹	☹	☹	☺	☹	☹
Tagliatelle verde de pasta fresca con salsa de tomate	▲	64	☺	☹	☺	☹	☹	☺	☹	☺	☹	☺	☹
Tarta de frutos secos	▲	282	☺	☹	☹	☹	☹	☺	☹	☹	☹	☺	☹
Tatín de peras	▲	158	☺	☹	☹	☺	☹	☺	☹	☺	☹	☺	☹
Tejas de almendras	▲	278	☺	☹	☺	☹	☹	☹	☹	☺	☹	☺	☹
Ternera a la jardinera con huevos *poché*	▲	258	☺	☺	☺	☹	☹	☺	☺	☺	☹	☺	☹
Timbal de frutas	▲	148	☺	☹	☺	☺	☹	☹	☺	☺	☺	☺	☺
Tofu	▲	208	☺	☺	☺	☺	☺	☹	☺	☺	☺	☺	☺
Tomates rellenos de arroz a las hierbas	▲	126	☺	☺	☹	☺	☺	☹	☺	☺	☺	☺	☹
Tortilla de alcachofas	▲	272	☺	☺	☺	☹	☹	☺	☺	☺	☹	☺	☹
Verduras al vapor con rúcula	▲	122	☺	☺	☺	☺	☹	☺	☺	☺	☺	☺	☺
Vinagreta de nueces	▲	32	☺	☺	☺	☺	☹	☹	☺	☺	☺	☺	☺
Vinagreta de pimientos	▲	32	☺	☺	☺	☺	☹	☹	☺	☺	☹	☺	☹
Yogur de soja	▲	206	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☹
Yogur líquido con *coulis* de fruta	▲	170	☺	☹	☹	☺	☺	☹	☺	☺	☺	☺	☹
Yuca al vapor con picada de ajo y perejil	▲	104	☺	☺	☺	☺	☹	☹	☺	☺	☺	☺	☺
Zanahorias estofadas agridulces	▲	124	☺	☹	☺	☺	☹	☹	☺	☺	☺	☺	☺
Zumo integral de mango, naranja y fresa	▲	144	☺	☹	☺	☺	☹	☹	☺	☺	☺	☺	☺
Zumo integral de pomelo y miel	▲	144	☺	☹	☺	☺	☹	☹	☺	☺	☺	☺	☺

Bibliografía

Aranceta J., 2007. *Una alimentación cardiosaludable*. Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN).

Astiasarán I., Martínez J.A., Muñoz M. et al., 2007. *Claves para una alimentación óptima*. Instituto de Ciencias de la Alimentación de la Universidad de Navarra (ICAUN).

Díaz Méndez C., Gómez Benito C. y cols., 2008. "Alimentación, consumo y salud". Colección Estudios Sociales Núm. 24. Fundación La Caixa.

Fuster V., 2006. *La ciencia de la salud. Mis consejos para una vida sana.*

Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), 2004. *Guía de la alimentación saludable.*



Edita
Vorwerk España Management, S.L., S.C.

Directora Comercial de Thermomix España
Teresa Barrenechea

Asesoramiento científico y nutricional
Inés Urieta

Elaboración y desarrollo de recetas
Cristina Vela
Miriam Aguirre
Beatriz Rodríguez

Coordinación editorial
María S. Loureiro

Fotografías
Sacha Hormaechea

Diseño gráfico
Santiago Carballal

Fotomecánica
Da Vinci, S.A.

Impresión
Impresión Digital Da Vinci, S.A.

Depósito Legal: M-42790-2009

Vorwerk España garantiza las recetas publicadas en el presente volumen, no responsabilizándose de aquellas ajenas al mismo

Teléfono de atención al cliente: 902 33 33 50

www.thermomix.es

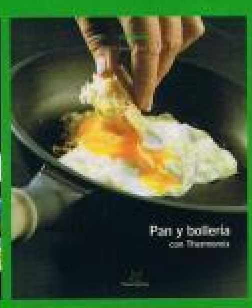
Le recordamos la posibilidad de asistir a clases gratuitas de cocina con THERMOMIX

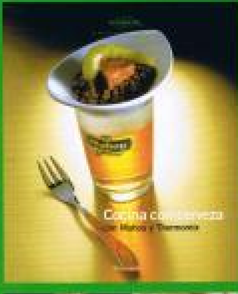


VORWERK

Lo mejor de nosotros para su familia

Imprescindible

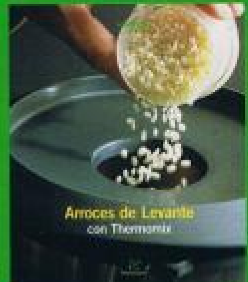


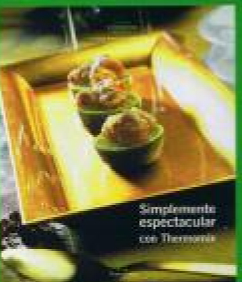












Teléfono de atención al cliente: 902 33 33 50

www.thermomix.es

Vorwerk España garantiza las recetas publicadas en el presente volumen,
no responsabilizándose de aquellas ajenas al mismo.
Le recordamos la posibilidad de asistir a clases gratuitas de cocina con THERMOMIX



1ª Edición. Octubre 2009 424.017.2